



CARDÁPIO - Infantil  
VEGANO

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 10/06	TERÇA-FEIRA 11/06	QUARTA-FEIRA 12/06	QUINTA-FEIRA 13/06	SEXTA-FEIRA 14/06
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã</b> 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau  MAMÃO	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar c/ caldo de uva branca Leite de soja quente/cacau LARANJA LIMA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MAÇA	Torradas ou pão fatiado Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite quente/cacau MAMÃO
<b>Almoço</b> 11h	Arroz Lentilha Farofa funcional Legumes refogados: (Repolho e cenoura)	Arroz Feijão Preto Batata doce Salada: Acelga tirinhas Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Salada: Tomate cubinhos Salada: Acelga	Arroz Feijão Preto Seleta de Legumes: (batata e cenoura cubos)	Arroz Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Couve-flor
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde</b> 14h	Biscoito de Polvilho Leite de soja quente/cacau BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MAÇA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente/cacau LARANJA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegano Leite de soja quente/cacau MAMÃO	Brownie de cacau Leite de soja quente/cacau BANANA BRANCA
<b>Jantar</b> 16h	Arroz Feijão Preto Creme de grão de bico Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Legumes refogados: (Chuchu e cenoura)	Sopa de legumes (arroz, espinafre, batata/abóbora/chuchu, salsinha)	Arroz Feijão Carioca Purê de aipim Salada: Brócolis c/ tomate	Arroz Feijão Preto Legumes refogados: (Repolho e cenoura)

Composição nutricional (média semanal de um turno)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (g)	Vit. C (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	1168,5	175,6	50,1	32,7	20,4	579,8	105,6	516,4	9,0	218,8	80,9	1547,8

**Observações:** Oferecer bastante água nos intervalos das refeições para manter as crianças hidratadas. Utilizar frutas que forem enviadas conforme disponibilidade. As refeições devem ter consistência conforme a aceitação e capacidade de mastigação de cada criança. Devem ser amassados para servir, não batidos no liquidificador para estimular a mastigação das crianças. Utilizar os legumes conforme a disponibilidade. O cardápio poderá sofrer alterações de substituição por alimentos de mesmo valor nutricional caso haja alguma intercorrência no fornecimento dos alimentos deste cardápio.



**Elaine M. Prestes**  
CRN 10 3228

**Sandra Maria Pereira**  
CRN 10 0275