



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE NAVEGANTES – SC  
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - PNAE



CARDÁPIO - Infantil  
VEGANO

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 17/06	TERÇA-FEIRA 18/06	QUARTA-FEIRA 19/06	QUINTA-FEIRA 20/06	SEXTA-FEIRA 21/06							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegano Leite de soja quente/cacau BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite quente/cacau LARANJA LIMA	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	Browne de cacau com cobertura de cacau com caldo de uva Leite de soja quente/cacau BANANA BRANCA <b>CARDÁPIO JUNINO</b>	Pão mini de s/ açúcar Manteiga vegana Leite quente/cacau MAMÃO							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Carioca Batata doce ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Salada: Alface Salada: Cenoura cubos		Arroz Feijão Preto Legumes refogados: Brócolis e milho verde cozido rodela	Arroz Lentilha Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente/cacau CAQUI	Torradas ou pão fatiado Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MAÇA	<b>REUNIÃO PEDAGÓGICA</b>	Cachorro quente vegano de cenoura com molho Quentão morno de suco de uva TANGERINA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente/cacau MAÇA							
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Salada: Chuchu cubos Salada: Beterraba cubos	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes (aipim/abóbora cubos, chuchu, cenoura/salsinha)		Polenta Salada: Tomate cubinhos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Seleto de Legumes: (batata e cenoura cubos na manteiga)							
<b>Composição nutricional (média semanal de um turno)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (g)</b>	<b>Vit. C (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
	1198,8	171,0	47,8	40,3	17,3	751,9	75,6	621,7	8,4	208,5	117,1	1482,9

**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