



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



CARDÁPIO - Infantil
VEGANO

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 24/06	TERÇA-FEIRA 25/06	QUARTA-FEIRA 26/06	QUINTA-FEIRA 27/06	SEXTA-FEIRA 28/06
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau BANANA	Pão integral s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau BANANA BRANCA	Brownie de cacau Leite de soja quente/cacau PONKAN	Lanche Festivo Cachorro quente de cenoura vegano Quantão morno de suco de uva MAMÃO
Almoço 11h	Arroz Feijão Carioca Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Abóbora cubinhos Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Creme de grão de bico Salada: Acelga Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Seleta: (Batata e cenoura cubos) Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Salada: Beterraba Salada: Vagem rodela
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja quente/cacau MAMÃO	Bolo de Fubá c/ coco ralado e caldo de uva passa Leite de soja morno c/ cacau LARANJA LIMA	Pão integral s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau CAQUI	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau BANANA BRANCA	Lanche Festivo Cachorro quente de cenoura vegano Quantão morno de suco de uva PONKAN
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes (aipim/abóbora/chuchu cenoura/salsinha)	Arroz Feijão Carioca Salada: Brócolis Salada: Tomate cubos	Sopa de arroz e legumes (arroz, espinafre, batata/cenoura/chuchu, salsinha)	Polenta 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