



CARDÁPIO - Infantil  
VEGANO

ABRIL 2024

	SEGUNDA-FEIRA 08/04	TERÇA-FEIRA 09/04	QUARTA-FEIRA 10/04	QUINTA-FEIRA 11/04	SEXTA-FEIRA 12/04
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau uva passa liquidificada coada MELÃO CUBOS	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA	logurte de soja natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Suco de Maça Integral  LARANJA
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Lentilha Seleta de legumes (Batata/ cenoura /vagem)	Arroz Feijão Carioca Abóbora cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Salada: Alface Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Preto Salada: Tomate cubinhos Salada: Acelga tirinhas	Macarronada: Macarrão Penne Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubinhos
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	<b>Browne de cacau</b> Leite de soja morno com caldo de uva passa e cacau	Biscoito de Polvilho Suco de Uva Integral MAÇA	Frutas picadas: BANANA MAMÃO	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja morno com caldo de uva passa e cacau	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite de soja quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela	Macarronada: Macarrão Penne Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubinhos	Arroz Lentilha Salada: Alface Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Carioca Legumes refogados (brócolis-cenoura)	Arroz Feijão Preto Salada: Repolho roxo Salada: Vagem

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