



CARDÁPIO - Infantil
VEGANO

ABRIL 2024

	SEGUNDA-FEIRA 15/04	TERÇA-FEIRA 16/04	QUARTA-FEIRA 17/04	QUINTA-FEIRA 18/04	SEXTA-FEIRA 19/04
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com uva passa BRANCA liquidificada e coada LARANJA	Iogurte de soja natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho MAÇÃ	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Suco de Maça Integral BANANA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau uva passa BRANCA liquidificada coada LARANJA	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA CUBINHOS
Almoço 11h	Arroz Lentilha Seleta de legumes (Chuchu/ cenoura)	Arroz Feijão Carioca Purê de batata Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Salada: Alface Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Carioca Creme de grão de bico Salada: Acelga Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Salada: Pepino cubos Salada: Tomate rodelas
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	MELÃO CUBOS MAÇA	Browne de cacau Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA	BANANA MAMÃO	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa BRANCA (leite de soja) Flocos de milho s/ açúcar MANGA CUBINHOS	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Salada: Pepino cubos Salada: Vagem rodelas	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Salada: Repolho Salada: Cenoura rodelas	Arroz Feijão Carioca Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos	Arroz Feijão Preto Purê de abóbora Salada: Brócolis	Polenta Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos

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