



CARDÁPIO - Infantil  
VEGANO

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 06/05	TERÇA-FEIRA 07/05	QUARTA-FEIRA 08/05	QUINTA-FEIRA 09/05	SEXTA-FEIRA 10/05
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite de soja morno c/ cacau  BANANA	Iogurte de soja natural batido c/ MANGA madura e uva passas BRANCA Flocos de milho  MAÇÃ	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Suco de Maça Integral  CAQUI	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno c/ cacau MAMÃO	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar Leite de soja morno e cacau  MANGA CUBINHOS
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Lentilha Salada: repolho roxo Salada: chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Salada: beterraba cubos Salada: alface	Arroz Feijão Carioca Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Seleta de legumes (milho/ chuchu /vagem)	Macarronada: Macarrão Parafuso Salada: Acelga tirinhas Salada: beterraba
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	LARANJA MAMÃO	Torta de legumes (cenoura/tomate/ repolho/salsa) Suco de Uva Integral  MELÃO CUBINHOS	BANANA MAMÃO	Brownie de cacau Leite de soja Puro CAQUI	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Vegana Leite de soja morno c/ cacau
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Carioca Farofa funcional Salada: Repolho roxo Salada: vagem	Arroz Feijão Preto Salada: Alface Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Carioca Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos	Polenta Salada: Acelga tirinhas Salada: beterraba	Arroz Feijão Carioca Farofa funcional 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