





CARDÁPIO - Infantil
VEGANO

FEVEREIRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 19/02	TERÇA-FEIRA 20/02	QUARTA-FEIRA 21/02	QUINTA-FEIRA 22/02	SEXTA-FEIRA 23/02
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	Massinha de banana com farinha de aveia Suco de uva integral MELANCIA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA	Massinha de banana com farinha de aveia Suco de uva integral MAMÃO	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Requeijão caseiro soja Leite de soja morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Legumes refogados (brócolis-cenoura-repolho)	Arroz Feijão Carioca Creme de grão de bico Salada: Chuchu cubos Salada: Cenoura ralada	Arroz Lentilha Batata cubos cozida Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acetga)	Arroz Feijão Carioca Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Creme de milho Farofa Funcional Salada: Beterraba cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Creme de abacate com banana caturra e ameixa seca hidratada Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	LARANJA MAÇA	Brownie de cacau Suco de Maça integral Gelado MELANCIA	logurte soja Natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho BANANA	Massinha de banana com farinha de aveia Suco de uva integral MAÇA
Jantar 16h	Arroz Lentilha Abóbora refogada Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz c/ cenoura Feijão Preto Farofa Funcional Salada: Couve-flor Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Salada: Tomate cubinhos Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Creme de grão de bico Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acetga)	Macarrão Padre Nosso com molho de tomate Salada: Repolho Salada: Brócolis

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)
	668,4	57,8	14,7	20,5	7,9	210,4	35,6	248,5	6,2	113,4	51,6	909,0

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.

<p>Elaine M. Prestes CRN 10 3228</p> 	<p>Sandra Maria Pereira CRN 10 0275</p> 
---	--