



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



CARDÁPIO - Creche
VEGANO

OUTUBRO 2024

| | SEGUNDA-FEIRA 14/10 | TERÇA-FEIRA 15/10 | QUARTA-FEIRA 16/10 | QUINTA-FEIRA 17/10 | SEXTA-FEIRA 18/10 |
|------------------------------|--------------------------|-------------------------|---|--|---|
| TURNO MATUTINO | | | | | |
| Café da manhã 8h | PONTO FACULTATIVO | DIA DO PROFESSOR | Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente com cacau LARANJA LIMA | Pão beterraba s/ açúcar Manteiga vegana Suco Integral de Maça BANANA BRANCA | Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja saborizado com canela em pau MAÇA |
| Almoço 11h | PONTO FACULTATIVO | DIA DO PROFESSOR | Arroz Lentilha Abóbora cubos Purê de batata doce Salada: Alface | Arroz Feijão Preto Seleta de legumes (couve-flor/cenoura) | Arroz Feijão Preto Salada: Abobrinha Salada: Repolho roxo |
| TURNO VESPERTINO | | | | | |
| Café da tarde 14h | PONTO FACULTATIVO | DIA DO PROFESSOR | Browne de cacau Leite de soja quente com cacau BANANA BRANCA | Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MANGA CUBINHOS | Pão de beterraba s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja quente/cacau MAMÃO |
| Jantar 16h | PONTO FACULTATIVO | DIA DO PROFESSOR | Arroz Feijão Preto Salada: Brócolis Salada: Pepino | Polenta Salada: Alface Salada: Beterraba cubos | Arroz Feijão Carioca Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu 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) |
|---|-------------------|------------|------------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 884,4 | 124,8 | 42,8 | 26,1 | 14,4 | 396,0 | 81,0 | 377,1 | 6,6 | 161,2 | 58,0 | 1379,8 |

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