



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



CARDÁPIO - Infantil
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)
	934,4	140,4	40,0	26,1	16,3	463,8	84,4	413,1	7,2	175,0	64,7	1238,2

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