



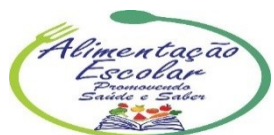
CARDÁPIO – Creche
VEGANO

FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 24/02	TERÇA-FEIRA 25/02	QUARTA-FEIRA 26/02	QUINTA-FEIRA 27/02	SEXTA-FEIRA 28/02
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno com cacau MANGA CUBOS	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite de soja morno com cacau PÊSSEGO	Pão caseiro, sem açúcar Manteiga vegana Suco de Uva Integral BANANA	Brownie de cacau Leite de soja morno com cacau MAMÃO	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno com cacau MAÇA
Almoço 11h	Arroz Lentilha Salada: Acelga tirinhas Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Salada: Repolho Salada: Tomate	Arroz Feijão Preto Seleta de legumes na manteiga vegana (batata/cenoura/salsa)	Arroz Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubos	Arroz Feijão Carioca Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	iogurte de soja Natural batido com manga madura e uva passas hidratada Flocos de milho s/ açúcar	Frutas picadas Laranja e Maça	Brownie de cacau Suco de Maça integral MANGA CUBOS	Smoothie de banana caturra madura com uva passa hidratada (leite de soja) Flocos de milho s/ açúcar GOIABA	Frutas picadas Banana e Melão
Jantar 16h	MAÇA Arroz Feijão Preto Legumes refogados (chuchu/cenoura)	Arroz Feijão Preto Farofa Funcional Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Salada: Tomate cubos Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Carioca Creme de grão de bico Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Farofa Funcional Salada: Brócolis Salada: Cenoura rodelas

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)
	1097,5	149,7	52,0	34,4	15,4	472,7	67,5	452,5	8,2	196,5	72,5	1684,3

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