



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



CARDÁPIO – Creche
VEGANO

ABRIL 2025

	SEGUNDA-FEIRA 31/03	TERÇA-FEIRA 01/04	QUARTA-FEIRA 02/04	QUINTA-FEIRA 03/04	SEXTA-FEIRA 04/04							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA	Browne de cacau Leite de soja BANANA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAMÃO	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar Leite de soja com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA							
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Legumes refogados (cenoura-repolho)	Arroz Feijão Carioca Purê de abóbora Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Salada: Alface Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Salada Repolho Salada: Brócolis	Arroz Feijão Preto Salada: Cenoura cubos Salada: Acelga tirinhas							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Pão mini sem açúcar Manteiga vegana Suco de Uva Integral LARANJA	Pudim de cacau cremoso com caldo de uva passa (leite de soja) BANANA	CAQUI MELÃO CUBINHOS	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Suco de Uva Integral MANGA	BANANA MAMÃO							
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Salada: Mix de folhas verdes com manga cubinhos (alface/rúcula/acetga)	Arroz Feijão Preto Purê de abóbora Salada: Chuchu cubos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Salada: Tomate cubos Salada: Cenoura cubos	Arroz Feijão Preto Creme de ervilha partida ao sugo Salada: Repolho roxo Salada: Couve-flor							
Composição nutricional (média semanal de um turno)	Energia (kcal) 1097,5	CHO (g) 149,7	PTN (g) 52,0	LPD (g) 34,4	FIBRAS (g) 15,4	Vit. A (g) 472,7	Vit. C (g) 67,5	Ca (mg) 452,5	Fe (mg) 8,2	Mg (mg) 196,5	Zn (mg) 72,5	Na (mg) 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