



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							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã</b> 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	<b>Browne de cacau</b> 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							
<b>Almoço</b> 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							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde</b> 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							
<b>Jantar</b> 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							
<b>Composição nutricional</b> (média semanal de um turno)	<b>Energia (kcal)</b> 1097,5	<b>CHO (g)</b> 149,7	<b>PTN (g)</b> 52,0	<b>LPD (g)</b> 34,4	<b>FIBRAS (g)</b> 15,4	<b>Vit. A (g)</b> 472,7	<b>Vit. C (g)</b> 67,5	<b>Ca (mg)</b> 452,5	<b>Fe (mg)</b> 8,2	<b>Mg (mg)</b> 196,5	<b>Zn (mg)</b> 72,5	<b>Na (mg)</b> 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