



CARDÁPIO – Creche
VEGANO

FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 17/02	TERÇA-FEIRA 18/02	QUARTA-FEIRA 19/02	QUINTA-FEIRA 20/02	SEXTA-FEIRA 21/02
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno com cacau MAÇA	Brownie de cacau Suco de uva integral MELANCIA	Pão caseiro s/ açúcar Doce de banana caturra madura APURADO com calda de uva passa Leite de soja morno com cacau GOIABA	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno com cacau MAMÃO CUBOS	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Suco de uva integral LARANJA
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Farofa Funcional Salada: Beterraba cubos Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Carioca Creme de grão de bico Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa)	Arroz Lentilha Salada: Tomate cubinhos Salada Chuchu cubos	Arroz Feijão Carioca Salada: Brócolis Salada Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Salada: Mix de folhas verdes com manga cubos (alface verde/roxa/rúcula)
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Creme de abacate com banana caturra e calda de uva passa Flocos de milho s/ açúcar MANGA CUBOS	Frutas picadas Laranja e Maça	Brownie de cacau Suco de Maça integral Gelado MELANCIA	logurte soja Natural batido com frutas vermelhas Flocos de milho MANGA CUBOS	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Manteiga vegana Leite de soja morno com cacau BANANA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Salada: Couve-flor Salada: Cenoura cubinhos	Arroz Feijão Preto Creme de grão de bico Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Pepino cubos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Seleta de legumes na manteiga vegana (batata/cenoura/salsa)

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