



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



CARDÁPIO - Infantil  
VEGANO

FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 17/02	TERÇA-FEIRA 18/02	QUARTA-FEIRA 19/02	QUINTA-FEIRA 20/02	SEXTA-FEIRA 21/02
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	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
<b>Almoço 11h</b>	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)
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	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
<b>Jantar 16h</b>	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)
	1197,0	174,4	49,1	35,8	17,6	548,7	73,8	502,8	9,0	217,7	81,8	1559,5

**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