



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



CARDÁPIO
EJA

FEVEREIRO 2024

SEGUNDA-FEIRA 05/02	TERÇA-FEIRA 06/02	QUARTA-FEIRA 07/02	QUINTA-FEIRA 08/02	SEXTA-FEIRA 09/02
LANCHE		Arroz Feijão Preto File de coxa assada à portuguesa (tomate/cebola) Farofa Funcional Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodelas	Macarronada: Macarrão Parafuso com Carne moída ao molho sugo Salada: Repolho roxo Salada: Pepino cubos GOIABA	Arroz Carreteiro Feijão Carioca Legumes refogados (repolho com milho) MELANCIA

Composição nutricional (média semanal)	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)
	346,0	46,1	20,4	13,5	10,5	172,2	17,7	102,9	6,4	115,8	6,4	742,7

Observação: O cardápio pode sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de alimentos.



Elaine M. Prestes CRN 10 3228 	Sandra Maria Pereira CRN 10 0275
---	--