



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



CARDÁPIO - Creche  
1 a 3 anos

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 13/05	TERÇA-FEIRA 14/05	QUARTA-FEIRA 15/05	QUINTA-FEIRA 16/05	SEXTA-FEIRA 17/05							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã</b> 8h	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite morno c/ cacau com Caldo de uva passa BRCA MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno c/ cacau com Caldo de uva passa BRCA MELÃO CUBINHOS	Brownie de cacau Suco de Uva Integral  BANANA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno c/ cacau com Caldo de uva passa BRCA  MAMÃO	Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno c/ cacau com Caldo de uva passa BRCA LARANJA							
<b>Almoço</b> 11h	Arroz Lentilha Carne iscas c/ abóbora cubos Salada: Repolho roxo Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com cenoura rodela Purê de abóbora Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo c/ batata doce cubos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Filé de frango com brócolis Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde</b> 14h	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau  LARANJA	logurte Natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho  MAÇA	BANANA CAQUI	Torta de frango c/legumes (frango/cenoura/tomate/repolho/ salsa) Suco de Maça Integral  MELÃO CUBINHOS	MANGA LARANJA							
<b>Jantar</b> 16h	Polenta Filé de peito em cubos com ervilha partida ao sugo Seleta de legumes (batata /abóbora)	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Chuchu cubos Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Carioca Filé de frango ao sugo c/ batata doce cubos Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela							
<b>Composição nutricional (média semanal de um turno)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (g)</b>	<b>Vit. C (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
	1105,5	156,1	53,5	32,7	18,0	495,0	101,3	471,4	8,3	201,5	72,5	1724,8

**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