



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



CARDÁPIO - Creche
1 a 3 anos

MAIO 2024

| | SEGUNDA-FEIRA 20/05 | TERÇA-FEIRA 21/05 | QUARTA-FEIRA 22/05 | QUINTA-FEIRA 23/05 | SEXTA-FEIRA 24/05 |
|------------------------------|---|---|---|--|--|
| TURNO MATUTINO | | | | | |
| Café da manhã 8h | Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite morno c/ cacau MAMÃO | Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno c/ cacau MELÃO CUBINHOS | Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno c/ cacau BANANA | Omelete de forno (ovos/cenoura ralada/tomate sem semente/leite/farinha de trigo/sal/salsinha) Suco de Maça Integral CAQUI | Bolo de Fubá c/ coco ralado e caldo de uva passa Leite morno c/ cacau MAÇA |
| Almoço 11h | Risoto de frango Lentilha Seleta de legumes (Batata/ cenoura) | Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho | Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com milho liquidificado Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acelga) | Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo com batata doce cubos Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos | Arroz - carreteiro Feijão Preto Legumes refogados na manteiga (repolho e cenoura ralados) |
| TURNO VESPERTINO | | | | | |
| Café da tarde 14h | Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite morno c/ cacau LARANJA | Creme de abacate com banana caturra e caldo de uva passa Flocos de milho s/ açúcar MAÇA | BANANA MAMÃO | LARANJA MANGA | Lanche Festivo Mini pão de hambúrguer Patê de frango Suco de Uva Integral PONKAN |
| Jantar 16h | Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo com batata doce cubos Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho | Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos c/ creme de grão de bico Purê de abóbora Salada: Acelga tirinhas | Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa Funcional Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubos | Arroz Feijão Preto Filé de coxa assada cubos com tomate e abobrinha Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa/acelga) | Sopa de macarrão cabelo de anjo, batata, abóbora, chuchu, salsinha e filé de frango. |

| 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) |
|---|-------------------|------------|------------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | 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