



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



CARDÁPIO - Creche
1 a 3 anos

ABRIL 2024

| | SEGUNDA-FEIRA 08/04 | TERÇA-FEIRA 09/04 | QUARTA-FEIRA 10/04 | QUINTA-FEIRA 11/04 | SEXTA-FEIRA 12/04 |
|------------------------------|---|--|---|---|--|
| TURNO MATUTINO | | | | | |
| Café da manhã 8h | Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA | Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente/cacau uva passa liquidificada coada MELÃO CUBOS | Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA | iogurte Natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho | Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Suco de Maça Integral LARANJA |
| Almoço 11h | Risoto de frango Lentilha Seleta de legumes (Batata/ cenoura /vagem) | Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com abóbora cubos Salada: Chuchu cubos | Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Alface Salada: Couve-flor | Arroz Feijão Preto Carne moída com batata cubos Salada: Tomate cubinhos Salada: Acelga tirinhas | Macarronada: Macarrão Penne Frango desfiado ao molho Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubinhos |
| TURNO VESPERTINO | | | | | |
| Café da tarde 14h | Browne de cacau Leite morno com caldo de uva passa e cacau | Biscoito de Polvilho Suco de Uva Integral MAÇA | Frutas picadas: BANANA MAMÃO | Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite morno com caldo de uva passa e cacau | Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA |
| Jantar 16h | Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela | Macarronada: Macarrão Penne Carne moída ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubinhos | Arroz Lentilha Filé de coxa cubos com batata/tomate assada Salada: Alface Salada: Tomate cubos | Arroz Carreiro Feijão Carioca Legumes refogados (brócolis-cenoura) | Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Salada: Repolho roxo Salada: Vagem |

| 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