



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



CARDÁPIO - Creche  
ALERGIA À OVO

JULHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 29/07	TERÇA-FEIRA 30/07	QUARTA-FEIRA 31/07	QUINTA-FEIRA 01/08	SEXTA-FEIRA 02/08
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem ovo Manteiga Leite quente/cacau BANANA BRANCA	Biscoito de Polvilho, sem ovo Leite quente/cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite quente/cacau PONKAN	Pão de fubá s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite quente/cacau BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite quente/cacau MAÇA
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Carne moída com batata doce cubos Purê de Abóbora Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Isclas bovina ao sugo Com aipim cubos Salada: Tomate cubinhos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Filé de coxa cubos com tomate Seleta de legumes: (Batata e vagem cubos na manteiga)	Macarrão sêmola Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Biscoito de Polvilho, sem ovo Chocolate quente (leite, cacau, amido) PONKAN	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem ovo Manteiga Leite quente/cacau LARANJA	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite quente/cacau MAÇA	Pão de fubá s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite quente/cacau MAMÃO
<b>Jantar 16h</b>	Sopa de macarrão cabelo de anjo sêmola com legumes e file de peito cubos (aipim/cenoura/chuchu/abóbora/salsinha)	Polenta Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Isclas bovina ao sugo Com aipim cubos Salada: Tomate cubinhos Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos

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