



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



CARDÁPIO - Creche  
ALERGIA À OVO

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 19/08	TERÇA-FEIRA 20/08	QUARTA-FEIRA 21/08	QUINTA-FEIRA 22/08	SEXTA-FEIRA 23/08							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã</b> 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Manteiga Leite quente com cacau BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite quente com cacau	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite quente com cacau  PONKAN	Pão de fubá s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite quente com cacau  MAÇA	Biscoito de Polvilho, sem ovo Leite quente com cacau  BANANA BRANCA							
<b>Almoço</b> 11h	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos ao sugo com batata Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos	MAÇA Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Com creme de ervilha partida Salada: Alfaca	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo Salada: Couve flor Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos ao sugo Seleta na manteiga: (Brócolis e cenoura)	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde</b> 14h	Biscoito de Polvilho, sem ovo Leite quente com cacau  PONKAN	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Manteiga Leite quente com cacau  LARANJA	Biscoito de Polvilho, sem ovo Leite quente com cacau  PONKAN	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho  BANANA BRANCA	Pão de fubá s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite quente com cacau  MAMÃO							
<b>Jantar</b> 16h	Arroz carreteiro Feijão Preto Salada: Cenoura cubos Salada: Repolho	Polenta Filé de frango cubos ao sugo com cubos de aipim Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos	Canja de galinha (arroz, frango cubos, espinafre, batata/cenoura/chuchu, salsinha)	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo Purê de batata Salada: Repolho	Macarronada: Macarrão sêmola Ao molho bolonhesa Salada: Brócolis Salada: Chuchu cubos							
<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