



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



CARDÁPIO - Creche  
ALERGIA À OVO

SETEMBRO 2024

|                              | SEGUNDA-FEIRA<br>09/09  | TERÇA-FEIRA<br>10/09  | QUARTA-FEIRA<br>11/09  | QUINTA-FEIRA<br>12/09  | SEXTA-FEIRA<br>13/09   |
|------------------------------|---|---|--|--|--|
| <b>TURNO MATUTINO</b>        |   |   |  |  |  |
| <b>Café da manhã<br/>8h</b>  | Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo<br>Manteiga<br>Leite quente com cacau<br><br>MAÇA                                  | Pão mini de abóbora s/<br>açúcar, sem ovo<br>Requeijão caseiro<br>Leite quente com cacau<br><br>BANANA<br>BRANCA    | Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo<br>Requeijão caseiro<br>Leite quente com cacau<br><br>MAÇA                  | Biscoito de Polvilho sem ovo<br>Leite quente com cacau<br><br>MANGA CUBOS  | Pão caseiro, sem açúcar, sem ovo<br>Manteiga<br>Leite quente com cacau<br><br>BANANA<br>BRANCA                         |
| <b>Almoço<br/>11h</b>        | Arroz<br>Feijão Preto<br>Tirinhas de frango ao sugo com<br>aipim cubos<br>Chuchu com cenoura refogados            | Arroz<br>Feijão Carioca<br>Carne Iscas ao sugo com<br>abóbora cubos<br>Salada: Alface                               | Arroz<br>Feijão Preto<br>Carne moída ao sugo com<br>brócolis<br>Salada: Acelga tirinhas<br>Salada: Repolho | Arroz<br>Feijão Preto<br>Carne iscas<br>Salada: Repolho<br>Salada: Couve-flor  | Arroz<br>Feijão Preto<br>Filé de coxa cubos com<br>batata/tomate assada<br>Salada: Brócolis<br>Salada: Beterraba cubos |
| <b>TURNO VESPERTINO</b>      |   |   |  |  |  |
| <b>Café da tarde<br/>14h</b> | Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem<br>ovo<br>Requeijão caseiro<br>Leite quente com cacau<br>MANGA CUBOS           | Pão caseiro s/ açúcar, sem<br>ovo<br>Manteiga<br>Leite quente com cacau<br>MAÇA                                     | Biscoito de Polvilho sem ovo<br>Leite quente com cacau<br><br>BANANA<br>BRANCA                             | Pudim de maisena com uva<br>passas e cacau<br>Flocos de milho sem açúcar<br><br>MAMÃO                                | Biscoito de Polvilho sem ovo<br>Leite quente com cacau<br><br>LARANJA  |
| <b>Jantar<br/>16h</b>        | Arroz<br>Feijão Carioca<br>Carne moída ao sugo com abóbora<br>cubos<br>Salada: Repolho<br>Salada: Acelga tirinhas | Arroz<br>Feijão Preto<br>Tirinhas de frango ao sugo<br>com aipim cubos<br>Salada: Alface<br>Salada: Beterraba cubos | Canja de galinha, tomate,<br>cenoura, chuchu e batata<br>e frango cubos                                    | Arroz<br>Feijão Preto<br>Purê de batata<br>Carne moída ao sugo<br>Salada: Chuchu cubinhos<br>Salada: Tomate cubinhos | Arroz Carreteiro<br>Feijão Preto<br>Farofa funcional<br>Salada: Couve-flor<br>Salada: Beterraba cubinhos               |

| Composição<br>nutricional<br>(média semanal de<br>um turno) | Energia<br>(kcal) | CHO<br>(g) | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | FIBRAS<br>(g) | Vit. A<br>(g) | Vit. C<br>(g) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) | Mg<br>(mg) | Zn<br>(mg) | Na<br>(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