



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



CARDÁPIO - Creche  
ALERGIA À OVO

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 23/09	TERÇA-FEIRA 24/09	QUARTA-FEIRA 25/09	QUINTA-FEIRA 26/09	SEXTA-FEIRA 27/09
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Manteiga Leite quente com cacau  MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite quente com cacau  BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite quente com cacau  MAÇA	Biscoito de Polvilho, sem ovo Leite quente com cacau  MANGA CUBOS	Cachorro quente com molho de frango (Pão sem ovo) Suco de Uva BANANA BRANCA
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Tirinhas de frango ao sugo com creme de grão de bico Repolho e cenoura refogados	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas ao sugo com abóbora cubos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Tirinhas de frango ao sugo com creme de grão de bico Salada: Brócolis Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodelas	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho  MANGA CUBOS	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Manteiga Leite quente com cacau  MAÇA	Biscoito de Polvilho, sem ovo Leite quente com cacau  BANANA BRANCA	MAMÃO MAÇA	Cachorro quente com molho de frango (Pão sem ovo) Suco de Uva BANANA BRANCA
<b>Jantar 16h</b>	Polenta Carne Iscas ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Filé de coxa cubos com batata/tomate assada Salada: Repolho Salada: Alface	Arroz Feijão Carioca Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Carioca Carne frango ao sugo com abóbora cubos Salada Tomate cubinhos	Sopa de macarrão conchinha sêmola, tomate, abóbora, chuchu, batata e frango 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