



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



CARDÁPIO - Creche
ALERGIA À OVO

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 06/05	TERÇA-FEIRA 07/05	QUARTA-FEIRA 08/05	QUINTA-FEIRA 09/05	SEXTA-FEIRA 10/05							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Manteiga Leite morno c/ cacau BANANA	logurte Natural batido c/ MANGA madura e uva passas BRANCA Flocos de milho MAÇÃ	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Suco de Maça Integral CAQUI	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem ovo Manteiga Leite morno c/ cacau MAMÃO	Biscoito de polvilho sem ovo Leite morno e cacau MANGA CUBINHOS							
Almoço 11h	Risoto de frango Lentilha Salada: repolho roxo Salada: chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas com abóbora cubos ao sugo Salada: beterraba cubos Salada: alface	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com grão de bico Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodela	Arroz carreteiro Feijão Preto Seleta de legumes (milho/ chuchu /vagem)	Macarronada: Macarrão sêmola Carne moída ao sugo Salada: Acelga tirinhas Salada: beterraba							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	LARANJA MAMÃO	Sanduche de frango c/legumes (frango/cenoura/tomate/ repolho/salsa) pão sem ovo Suco de Uva Integral MELÃO CUBINHOS	BANANA MAMÃO	Biscoito de polvilho sem ovo Leite Puro CAQUI	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem ovo Requeijão Caseiro Leite morno c/ cacau							
Jantar 16h	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Repolho roxo Salada: vagem	Arroz Feijão Preto Filé de coxa assada cubos com tomate Salada: Alface Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos	Polenta Filé de peito em cubos com brócolis ao sugo Salada: Acelga tirinhas Salada: beterraba	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Farofa funcional 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