



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



CARDÁPIO - Creche
CELÍACO

JUNHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 17/06	TERÇA-FEIRA 18/06	QUARTA-FEIRA 19/06	QUINTA-FEIRA 20/06	SEXTA-FEIRA 21/06
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite quente/cacau BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente/cacau LARANJA LIMA	REUNIÃO PEDAGÓGICA	Browne de cacau com cobertura de cacau com caldo de uva, sem glúten Leite quente/cacau BANANA BRANCA CARDÁPIO JUNINO	Pão mini de s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente/cacau MAMÃO
Almoço 11h	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com batata doce ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao sugo Salada: Alfaca Salada: Cenoura cubos		Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Legumes refogados: Brócolis e milho verde cozido rodela	Arroz Lentilha Carne Iscas ao sugo com aipim cubos Salada: Vagem cubos Salada: Beterraba cubos
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Biscoito de polvilho Leite quente/cacau CAQUI	Torradas ou pão fatiado, sem glúten Manteiga Leite quente/cacau MAÇA	REUNIÃO PEDAGÓGICA	Cachorro quente com molho de frango(pão sem glúten) Quentão morno de suco de uva TANGERINA	Biscoito de polvilho Leite quente/cacau MAÇA
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional Salada: Chuchu cubos Salada: Beterraba cubos	Sopa de macarrão de arroz com legumes e carne bovina cubos (aipim/abóbora cubos, chuchu, cenoura/salsinha)		Polenta (farinha de milho sem glúten) Filé de peito em cubos ao sugo Salada: Tomate cubinhos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Seleta de Legumes: (batata e cenoura cubos na manteiga)

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)
	1099,1	145,7	51,0	38,5	15,2	633,8	72,0	553,6	7,7	190,3	105,5	1602,3

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