



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



CARDÁPIO - Creche  
CELÍACO

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 04/03	TERÇA-FEIRA 05/03	QUARTA-FEIRA 06/03	QUINTA-FEIRA 07/03	SEXTA-FEIRA 08/03
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA	Iogurte Natural batido com manga madura e uva passa Branca Flocos de milho MAÇA	Pão mini sem açúcar, sem glúten Requeijão Caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA	<b>Biscoito de polvilho</b> Suco de Maça Integral  BANANA	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Requeijão Caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Lentilha Carne moída com abóbora cubos Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Frango cubos com ervilha seca Purê de batata Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo <b>Salada: Acelga tirinhas</b> Salada: Cenoura rodelas	Arroz Carreiroiro Feijão Preto Salada: Tomate cubos <b>Salada: Repolho</b>	Macarronada: Macarrão de arroz Fricassê de frango Legumes refogados <b>(cenoura-repolho)</b>
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	MELÃO MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga Suco de maça integral MELANCIA	BANANA MAMÃO	Smoothie de banana caturra madura com uva passa BRANCA Flocos de milho s/ açúcar GOIABA	Biscoito de polvilho Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com batata/tomate assado Farofa funcional Salada: Acelga tirinhas	Macarronada: Macarrão de arroz Carne moída ao sugo Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho	Risoto de frango Lentilha <b>Salada: Pepino cubos</b> Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos <b>Seleta de legumes (batata-cenoura)</b>	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Purê de Abóbora

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