



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



CARDÁPIO - Creche  
CELÍACO

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 16/09	TERÇA-FEIRA 17/09	QUARTA-FEIRA 18/09	QUINTA-FEIRA 19/09	SEXTA-FEIRA 20/09
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã</b> 8h	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite quente com cacau  MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente com cacau  BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente com cacau  MAÇA	Biscoito de Polvilho Leite quente com cacau  MANGA CUBOS	Pudim de maisena com cacau e caldo de uva passa Flocos de Milho  BANANA BRANCA
<b>Almoço</b> 11h	Arroz Feijão Preto Carne moída com purê de abóbora Salada: Repolho	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas ao sugo Salada: Alfaca Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Preto Tirinhas de frango ao sugo com milho liquidificado Salada: Acelga tirinhas Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Seleta na manteiga: (batata e cenoura cubos)	Arroz Feijão Preto Filé de coxa cubos com batata/tomate assada Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubinhos
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde</b> 14h	Biscoito de Polvilho Chocolate quente (leite, cacau) MANGA CUBOS	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente MAÇA	Biscoito de Polvilho Leite quente com cacau BANANA BRANCA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente MAMÃO	Biscoito de Polvilho Leite quente com cacau MAÇA
<b>Jantar</b> 16h	Sopa de macarrão de arroz, tomate, abóbora, chuchu e filé de frango	Polenta (sem glúten) Carne frango ao sugo Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas ao sugo Salada: Brócolis Salada: Tomate cubinhos	Macarronada: Macarrão de arroz Ao molho bolonhesa Salada: Repolho Salada: Cenoura cubos	Arroz Feijão Carioca Ovos cozidos Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu 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