



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



CARDÁPIO - Creche  
CELÍACO

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 29/04	TERÇA-FEIRA 30/04	QUARTA-FEIRA 01/05	QUINTA-FEIRA 02/05	SEXTA-FEIRA 03/05
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite morno e cacau  BANANA	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite morno e cacau MAÇA	<b>FERIADO</b>	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Requeijão Caseiro Suco de Maça Integral  BANANA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Requeijão Caseiro Leite morno/cacau caldo uva passa BRANCA CAQUI
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Lentilha Carne Moída ao sugo com abóbora cubos Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Filé de frango ao sugo Seleta de legumes (Cenoura e batatas cubos)	<b>FERIADO</b>	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Purê de batata Salada: Tomate cubinhos	Arroz Feijão Carioca Filé de coxa cubos com creme de grão de bico Salada: Repolho Salada: Brócolis
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa BRANCA Flocos de milho s/ açúcar  MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Requeijão Caseiro Suco de Uva integral  MELÃO CUBINHOS	<b>FERIADO</b>	BANANA MAMÃO	logurte Natural batido com MANGA madura e uva passas brancas Flocos de milho MAÇA
<b>Jantar 16h</b>	Macarronada: Macarrão de arroz Carne frango cubos ao sugo Salada: Repolho roxo Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Carioca Carne moída ao sugo com abóbora cubos Salada: Beterraba cubos	<b>FERIADO</b>	Arroz Feijão Preto Filé de coxa cubos com creme de grão de bico Salada: Chuchu cubos Salada: Alface roxa	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Seleta de legumes (Cenoura e batatas 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)
	884,4	124,8	42,8	26,1	14,4	396,0	81,0	377,1	6,6	161,2	58,0	1379,8

**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