



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



CARDÁPIO - Creche
HIPERCOLESTEROLEMIA

ABRIL 2024

| | SEGUNDA-FEIRA 22/04 | TERÇA-FEIRA 23/04 | QUARTA-FEIRA 24/04 | QUINTA-FEIRA 25/04 | SEXTA-FEIRA 26/04 | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|-----------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| TURNO MATUTINO | | | | | | | | | | | | |
| Café da manhã 8h | Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite morno e cacau MAÇA COM CASCA | Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Suco de Maça Integral LARANJA | Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite morno e cacau BANANA | Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar Leite morno e cacau MAÇA COM CASCA | Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno e cacau MANGA CUBINHOS | | | | | | | |
| Almoço 11h | Arroz Lentilha Carne de frango iscas Seleta de legumes (Batata/ cenoura) | Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Acelga tirinhas | Arroz Feijão Carioca Filé de frango com abóbora cubos Salada: Alface Salada: Cenoura rodela | Arroz carreteiro Feijão Preto Seleta de legumes (milho/ chuchu /vagem) | Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional Salada: Couve-flor Salada: Repolho roxo | | | | | | | |
| TURNO VESPERTINO | | | | | | | | | | | | |
| Café da tarde 14h | Biscoito de Polvilho Suco de Maça Integral MELÃO CUBINHOS | logurte Natural batido com MANGA madura Flocos de milho MAÇA COM CASCA | BANANA MAMÃO COM AVEIA | Omelete Torradas Suco de Maça Integral LARANJA | Pão integral s/ açúcar Patê de cenoura Leite morno e cacau MAMÃO | | | | | | | |
| Jantar 16h | Polenta Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Beterraba cubinhos | Arroz Feijão Preto Filé de coxa assada cubos Salada: Chuchu cubos Salada: Cenoura ralada | Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Folhas verdes com manga cubinhos (alface/agrião) | Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela | Pizza de frango (frango/queijo/tomate) Suco de maça integral | | | | | | | |
| 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