



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



CARDÁPIO - Creche
OVOLACTOVEGETARIANO

ABRIL 2024

| | SEGUNDA-FEIRA 15/04 | TERÇA-FEIRA 16/04 | QUARTA-FEIRA 17/04 | QUINTA-FEIRA 18/04 | SEXTA-FEIRA 19/04 |
|--------------------------|---|--|---|---|--|
| TURNO MATUTINO | | | | | |
| Café da manhã 8h | Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente com uva passa BRANCA liquidificada e coada LARANJA | logurte Natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho MAÇÃ | Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Suco de Maça Integral BANANA | Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite quente/cacau uva passa BRANCA liquidificada coada LARANJA | Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA CUBINHOS |
| Almoço 11h | Arroz Ovo cozido Lentilha Seleta de legumes (Chuchu/ cenoura) | Arroz Feijão Carioca Omelete Purê de batata Salada: Beterraba cubos | Arroz Feijão Preto Ovo mexido Salada: Alface Salada: Couve-flor | Arroz Feijão Carioca omelete Salada: Acelga Salada: Repolho roxo | Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Pepino cubos Salada: Tomate rodelas |
| TURNO VESPERTINO | | | | | |
| Café da tarde 14h | MELÃO CUBOS MAÇA | Browne de cacau Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA | BANANA MAMÃO | Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa BRANCA Flocos de milho s/ açúcar MANGA CUBINHOS | Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA |
| Jantar 16h | Arroz Feijão Preto Omelete com cenoura ralada Salada: Pepino cubos Salada: Vagem rodelas | Macarronada: Macarrão Padre Nosso Ovo cozido Salada: Repolho Salada: Cenoura rodelas | Arroz Feijão Carioca Omelete Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos | Arroz Feijão Preto Ovo cozido Purê de abóbora Salada: Brócolis | Polenta Omelete com tomate e cenoura ralada Salada: Couve-flor Salada: Beterraba 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