



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



CARDÁPIO - Creche
1 a 3 anos

FEVEREIRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 05/02	TERÇA-FEIRA 06/02	QUARTA-FEIRA 07/02	QUINTA-FEIRA 08/02	SEXTA-FEIRA 09/02
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 8h			Torta Salgada de Frango Com tomate e cenoura Suco de Uva Integral MELANCIA	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Requeijão Caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau	Brownie de cacau Leite Puro MAMÃO
Almoço 11h			Arroz Feijão Preto Patinho mini iscas ao sugo Farofa Funcional Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango com batata cubos ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Lentilha Carne moída ao sugo com abóbora refogada Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h			MAÇA MANGA	Smoothie de banana com ameixa (GELADO) Flocos de milho sem açúcar	LARANJA MAÇA
Jantar 16h			Risoto de frango Feijão Carioca Legumes Refogados (couve-flor/abóbora/chuchu/	Arroz Feijão Carioca Patinho mini iscas ao sugo Farofa Funcional Salada: Tomate cubos	Polenta Carne de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Cenoura cubos Salada: Tomate 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)
	354,0	47,9	16,8	10,9	7,2	193,2	32,0	222,1	4,9	99,3	45,4	890,5

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
---	--

Elaine M. Prestes
CRN 10 3228



Sandra Maria Pereira
CRN 10 0275

