



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



CARDÁPIO - Infantil
4 a 5 anos

MAIO 2024

| | SEGUNDA-FEIRA 27/05 | TERÇA-FEIRA 28/05 | QUARTA-FEIRA 29/05 | QUINTA-FEIRA 30/05 | SEXTA-FEIRA 31/05 | | | | | | | |
|---|--|--|--|-----------------------|--------------------------|-------------------|-------------------|----------------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| TURNO MATUTINO | | | | | | | | | | | | |
| Café da manhã 8h | Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite morno c/ cacau MAMÃO | Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno c/ cacau MELÃO CUBINHOS | Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite morno c/ cacau BANANA | FERIADO | PONTO FACULTATIVO | | | | | | | |
| Almoço 11h | Arroz Lentilha Carne iscas ao sugo com batata doce cubos Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho | Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa Funcional Purê de Abóbora Salada: Acelga tirinhas | Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com milho liquidificado Legumes refogados na manteiga (couve flor e brócolis) | FERIADO | | | | | | | | |
| TURNO VESPERTINO | | | | | | | | | | | | |
| Café da tarde 14h | Biscoito de Polvilho Leite morno c/ cacau MANGA CUBOS | Torta de frango c/legumes (frango/cenoura/tomate/repolho/salsa) Suco de uva integral MAÇA | Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite morno com cacau BANANA | FERIADO | PONTO FACULTATIVO | | | | | | | |
| Jantar 16h | Polenta Filé de peito em cubos com ervilha partida ao sugo Seleta de legumes (batata /cenoura) | Sopa de macarrão cabelo de anjo, batata, abóbora, chuchu, salsinha e filé de frango. | Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Vagem rodela Salada: Tomate cubinhos | FERIADO | | | | | | | | |
| 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) |
| | 416,4 | 56,6 | 18,6 | 21,2 | 8,4 | 210,4 | 35,6 | 248,5 | 6,2 | 113,4 | 51,6 | 909,0 |

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