



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



CARDÁPIO - Infantil  
4 a 5 anos

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 09/09	TERÇA-FEIRA 10/09	QUARTA-FEIRA 11/09	QUINTA-FEIRA 12/09	SEXTA-FEIRA 13/09							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente com cacau  MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau  BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau  MAÇA	Browne de cacau Leite quente com cacau  MANGA CUBOS	Omelete Pão caseiro Leite quente com cacau  BANANA BRANCA							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Tirinhas de frango ao sugo com aipim cubos Chuchu com cenoura refogados	Arroz Feijão Carioca Carne Iscas ao sugo com abóbora cubos Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo com brócolis Salada: Acelga tirinhas Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Carne iscas Salada: Repolho Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Preto Filé de coxa cubos com batata/tomate assada Salada: Brócolis Salada: Beterraba cubos							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	Pão mini de abóbora s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau  MANGA CUBOS	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente com cacau  MAÇA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite quente com cacau  BANANA BRANCA	Pudim de maisena com uva passas e cacau Flocos de milho sem açúcar  MAMÃO	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite quente com cacau  LARANJA							
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Carioca Carne moída ao sugo com abóbora cubos Salada: Repolho Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Tirinhas de frango ao sugo com aipim cubos Salada: Alface Salada: Beterraba cubos	Canja de galinha, tomate, cenoura, chuchu e batata e frango cubos	Arroz Feijão Preto Purê de batata Carne moída ao sugo Salada: Chuchu cubinhos Salada: Tomate cubinhos	Arroz Carreteiro Feijão Preto Farofa funcional Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubinhos							
<b>Composição nutricional (média semanal de um turno)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (g)</b>	<b>Vit. C (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
	1168,5	175,6	50,1	32,7	20,4	579,8	105,6	516,4	9,0	218,8	80,9	1547,8

**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