



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



CARDÁPIO - Infantil  
4 a 5 anos

SETEMBRO 2024

|                              | SEGUNDA-FEIRA<br>23/09  | TERÇA-FEIRA<br>24/09   | QUARTA-FEIRA<br>25/09   | QUINTA-FEIRA<br>26/09  | SEXTA-FEIRA<br>27/09   |
|------------------------------|---|--|---|--|--|
| <b>TURNO MATUTINO</b>        |   |  |   |  |  |
| <b>Café da manhã<br/>8h</b>  | Pão caseiro s/ açúcar<br>Manteiga<br>Leite quente com cacau<br><br>MAÇA   | Pão mini de abóbora s/<br>açúcar<br>Requeijão caseiro<br>Leite quente com cacau<br>BANANA<br>BRANCA          | Pão caseiro s/ açúcar<br>Requeijão caseiro<br>Leite quente com cacau<br><br>MAÇA  | Browne de cacau<br>Leite quente com cacau<br><br>MANGA CUBOS                                       | Cachorro quente com molho de frango<br>Suco de Uva<br>BANANA<br>BRANCA                     |
| <b>Almoço<br/>11h</b>        | Arroz<br>Feijão Preto<br>Tirinhas de frango ao sugo com<br>creme de grão de bico<br>Repolho e cenoura refogados | Arroz<br>Feijão Carioca<br>Carne Iscas ao sugo com<br>abóbora cubos<br>Salada: Alface                        | Arroz<br>Feijão Preto<br>Tirinhas de frango ao sugo com<br>creme de grão de bico<br>Salada: Brócolis<br>Salada: Beterraba cubos | Arroz<br>Feijão Preto<br>Carne moída ao sugo<br>Salada: Acelga tirinhas<br>Salada: Cenoura rodelas | Arroz<br>Feijão Preto<br>Carne Iscas ao sugo<br>Salada: Beterraba cubos<br>Salada: Repolho |
| <b>TURNO VESPERTINO</b>      |   |  |   |  |  |
| <b>Café da tarde<br/>14h</b> | Pudim de maisena com cacau e<br>caldo de uva passa<br>Flocos de Milho<br><br>MANGA CUBOS                        | Pão caseiro s/ açúcar<br>Manteiga<br>Leite quente com cacau<br><br>MAÇA                                      | Bolo de banana com farinha de<br>aveia s/ açúcar<br>Leite quente com cacau<br>BANANA<br>BRANCA                                  | MAMÃO<br>MAÇA  | Cachorro quente com molho de frango<br>Suco de Uva<br>BANANA<br>BRANCA                     |
| <b>Jantar<br/>16h</b>        | Polenta<br>Carne Iscas ao sugo<br>Salada: Couve-flor<br>Salada: Beterraba cubos                                 | Arroz<br>Feijão Preto<br>Filé de coxa cubos com<br>batata/tomate assada<br>Salada: Repolho<br>Salada: Alface | Arroz<br>Feijão Carioca<br>Almôndega de carne c/ abobrinha<br>ralada assada<br>Salada: Couve-flor<br>Salada: Tomate cubinhos    | Arroz<br>Feijão Carioca<br>Carne frango ao sugo com<br>abóbora cubos<br>Salada Tomate cubinhos     | Sopa de macarrão conchinha,<br>tomate, abóbora, chuchu, batata e<br>frango cubos.          |

| Composição<br>nutricional<br>(média semanal de<br>um turno) | Energia<br>(kcal) | CHO<br>(g) | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | FIBRAS<br>(g) | Vit. A<br>(g) | Vit. C<br>(g) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) | Mg<br>(mg) | Zn<br>(mg) | Na<br>(mg) |
|---|-------------------|------------|------------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|   | 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