



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



CARDÁPIO - Infantil  
CELÍACO

ABRIL 2024

	SEGUNDA-FEIRA 08/04	TERÇA-FEIRA 09/04	QUARTA-FEIRA 10/04	QUINTA-FEIRA 11/04	SEXTA-FEIRA 12/04							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente/cacau uva passa liquidificada coada MELÃO CUBOS	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA	logurte Natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Suco de Maça Integral  LARANJA							
<b>Almoço 11h</b>	Risoto de frango Lentilha Seleta de legumes (Batata/ cenoura /vagem)	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com abóbora cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Alface Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Preto Carne moída com batata cubos Salada: Tomate cubinhos Salada: Acelga tirinhas	Macarronada: Macarrão de arroz Frango desfiado ao molho Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubinhos							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite morno com caldo de uva passa e cacau	Biscoito de Polvilho Suco de Uva Integral MAÇA	Frutas picadas: BANANA MAMÃO	Biscoito de Polvilho Leite morno com caldo de uva passa e cacau	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente/cacau uva passa liquidificada coada MAÇA							
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela	Macarronada: Macarrão de arroz Carne moída ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubinhos	Arroz Lentilha Filé de coxa cubos com batata/tomate assada Salada: Alface Salada: Tomate cubos	Arroz Carreiroiro Feijão Carioca Legumes refogados (brócolis-cenoura)	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Salada: Repolho roxo Salada: Vagem							
<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