



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



CARDÁPIO - Infantil  
CELÍACO

ABRIL 2024

	SEGUNDA-FEIRA 15/04	TERÇA-FEIRA 16/04	QUARTA-FEIRA 17/04	QUINTA-FEIRA 18/04	SEXTA-FEIRA 19/04							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar sem glúten Manteiga Leite quente com uva passa BRANCA liquidificada e coada LARANJA	logurte Natural batido com manga madura e uva passas BRANCA Flocos de milho MAÇÃ	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Suco de Maça Integral BANANA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite quente/cacau uva passa BRANCA liquidificada coada LARANJA	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar, sem glúten Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau  MANGA CUBINHOS							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz carreteiro Lentilha Seleta de legumes (Chuchu/ cenoura)	Arroz Feijão Carioca Estragonofe de frango Purê de batata Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Alface Salada: Couve-flor	Arroz Feijão Carioca Filé de coxa cubos com creme de grão de bico Salada: Acelga Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Salada: Pepino cubos Salada: Tomate rodelas							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	MELÃO CUBOS MAÇA	<b>Biscoito de polvilho</b> Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA	BANANA MAMÃO	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa BRANCA Flocos de milho s/ açúcar MANGA CUBINHOS	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA							
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Almôndegas ao sugo Salada: Pepino cubos Salada: Vagem rodelas	Macarronada: Macarrão de arroz Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Cenoura rodelas	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate/pepino cubos	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Purê de abóbora Salada: Brócolis	Polenta Filé de peito em cubos ao sugo Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos							
<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