



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



CARDÁPIO - Infantil  
CELÍACO

ABRIL 2024

	SEGUNDA-FEIRA 22/04	TERÇA-FEIRA 23/04	QUARTA-FEIRA 24/04	QUINTA-FEIRA 25/04	SEXTA-FEIRA 26/04							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau  MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Suco de Maça Integral LARANJA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Manteiga vegana Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar, sem glúten Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA CUBINHOS							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Lentilha Carne de frango iscas Seleta de legumes (Batata/ cenoura)	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Carioca Filé de frango com abóbora cubos Salada: Alface Salada: Cenoura rodela	Arroz carreteiro Feijão Preto Seleta de legumes (milho/ chuchu /vagem)	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa funcional Salada: Couve-flor Salada: Repolho roxo							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	Biscoito de Polvilho Suco de Maça Integral MELÃO CUBINHOS	logurte Natural batido com MANGA madura e uva passas branca Flocos de milho  MAÇA	BANANA MAMÃO	Omelete Torrada sem glúten Suco de Maça Integral LARANJA	Pão integral s/ açúcar, sem glúten Patê de cenoura Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau  MAMÃO							
<b>Jantar 16h</b>	Polenta Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Beterraba cubinhos	Arroz Feijão Preto Filé de coxa assada cubos Salada: Chuchu cubos Salada: Cenoura ralada	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Folhas verdes com manga cubinhos (alface/agrião)	Macarronada: Macarrão de arroz Carne moída ao sugo Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela	Pizza de frango sem glúten (frango/queijo/tomate) Suco de maça integral							
<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