



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



CARDÁPIO - Infantil - 4 a 5 anos

FEVEREIRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 05/02	TERÇA-FEIRA 06/02	QUARTA-FEIRA 07/02	QUINTA-FEIRA 08/02	SEXTA-FEIRA 09/02
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã 8h</b>			Torta Salgada de Frango Com tomate e cenoura Suco de Uva Integral MELANCIA	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Requeijão Caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau	Brownie de cacau Leite Puro  MAMÃO
<b>Almoço 11h</b>			Arroz Feijão Preto Patinho mini iscas ao sugo Farofa Funcional Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango com batata cubos ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Lentilha Carne moída ao sugo com abóbora refogada Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde 14h</b>			MAÇA MANGA	Smoothie de banana com ameixa (GELADO) Flocos de milho sem açúcar	LARANJA MAÇA
<b>Jantar 16h</b>			Risoto de frango Feijão Carioca Legumes Refogados (couve-flor/abóbora/chuchu/	Arroz Feijão Carioca Patinho mini iscas ao sugo Farofa Funcional Salada: Tomate cubos	Polenta Carne de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Cenoura cubos Salada: Tomate cubos

Composição nutricional (média semanal de um turno)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (g)	Vit. C (g)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	416,4	56,6	18,6	21,2	8,4	210,4	35,6	248,5	6,2	113,4	51,6	909,0

**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

**Elaine M. Prestes**  
CRN 10 3228



**Sandra Maria Pereira**  
CRN 10 0275

