



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



CARDÁPIO
7 a 11 meses

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 05/08	TERÇA-FEIRA 06/08	QUARTA-FEIRA 07/08	QUINTA-FEIRA 08/08	SEXTA-FEIRA 09/08
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 7h30	Leite materno/ Formula de segmento Maçã cozida ou raspada/ banana branca amassada	Leite materno/ Formula de segmento Banana branca/maçã cozida ou raspada	Leite materno/Formula de segmento Banana branca/ Purê de Manga	Leite Materno/ Formula de segmento Banana branca com aveia	Leite materno/ Formula de segmento Maçã cozida ou raspada/ banana branca amassada
Almoço 11h	Papa de arroz branco com caldo de lentilha com caldo de filé de frango desfiado com chuchu com cenoura cozida amassado refogados	Papa de arroz branco com caldo de feijão preto com caldo de carne iscas desfiadas com batata e abóbora cozida e amassado separados	Papa de arroz branco com caldo de feijão preto com caldo de carne moída com batata e cenoura cozida e amassados separados	Papa de arroz branco com caldo de feijão carioca com caldo de filé de frango desfiado com creme de grão de bico com abóbora cozida e brócolis amassado e separados	Papa de arroz branco com caldo de feijão preto com caldo de carne iscas desfiadas com abóbora e chuchu cozido e amassado separados
Café da tarde 14h	Leite materno/ Formula de segmento Maçã cozida ou raspada/ banana branca amassada	Leite materno/ Formula de segmento Banana branca/ Mamão amassado	Leite materno/Formula de segmento Banana branca com aveia	Leite Materno/ Formula de segmento Banana branca/ Purê de manga	Leite materno/ Formula de segmento Mamão amassado/ banana branca assada e amassada
Jantar 16h	Polenta cremosa com caldo de carne moída com cenoura e chuchu cozido e amassado e separados	Papa de arroz branco com caldo de feijão carioca com caldo de filé de frango desfiado com creme de grão de bico e abóbora cozida e amassado e separados	Sopa de macarrão cabelo de anjo com legumes e file de peito desfiado amassado (aipim/abóbora moranga/couve- flor/espinafre/salsinha)	Papa de arroz branco com caldo de feijão preto com caldo de carne moída com couve flor e cenoura cozida e amassados separados	Papa de arroz branco com caldo de feijão preto com caldo de carne iscas desfiadas com batata e cenoura cozida e amassado separados

Composição nutricional (média semanal de um turno)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	887,6	120,4	40,1	29,7	13,9	796,1	97,9	426,8	8,9	154,8	8,1	2394,7

Observações: Crianças de 6 a 8 meses: Os alimentos devem ser bem cozidos, ao colocá-los no prato, amassar bem com o garfo até atingir a consistência pastosa (papa/purê). O arroz deve ser bem cozido a ponto de poder ser amassado. Para as crianças que encontram dificuldade em consumir a carne ou frango desfiado, deve ser servido somente o molho desta preparação (pouco sal, só temperos naturais). **Crianças de 8 a 12 meses:** Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e GRADATIVAMENTE em pequenos pedaços até que a criança comece a aceitar preparações mais sólidas. Se na sua CEI, as crianças vão embora muito tarde, a papa de fruta OU fórmula de segmento 2 podem ser oferecidos depois do jantar, antes de a criança ir.



Elaine M. Prestes
CRN 10 3228

Sandra Maria Pereira
CRN 10 0275