



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



CARDÁPIO
7 a 11 meses

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 04/03	TERÇA-FEIRA 05/03	QUARTA-FEIRA 06/03	QUINTA-FEIRA 07/03	SEXTA-FEIRA 08/03
TURNO MATUTINO					
Café da manhã 7h30	Formula de segmento Maçã cozida ou raspada/ banana branca amassada	Formula de segmento Banana branca/ Purê de manga	Formula de segmento Banana branca/ maçã cozida ou raspada	Formula de segmento Banana branca com aveia	Formula de segmento Maçã cozida ou raspada/ banana branca amassada
Almoço 11h	Papa de arroz branco com caldo de lentilha com caldo de carne moída com chuchu e abóbora cozida e amassada separados	Papa de arroz branco com caldo de feijão preto com caldo de frango desfiado com ervilha e com abóbora e batata cozida e amassada separados	Papa de arroz branco com caldo de feijão carioca com caldo carne desfiada com batata e cenoura cozida e amassada separados	Papa de arroz branco com caldo de feijão preto com caldo carne desfiada com batata e cenoura cozida e amassada separados	Papa de macarrão cabelo de anjo com caldo de frango desfiado com chuchu e brócolis cozido e amassado separados
Café da tarde 14h	Formula de segmento Abacate amassado/ banana branca amassada	Formula de segmento Banana branca/ maçã cozida ou raspada	Formula de segmento Banana branca/ Purê de manga	Formula de segmento Banana branca com aveia	Formula de segmento Mamão amassado/ banana branca amassada
Jantar 16h	Papa de arroz branco com caldo de feijão preto com caldo de frango desfiado com abóbora e batata cozida e amassada separados	Papa de macarrão cabelo de anjo com caldo de carne moída com chuchu e cenoura cozida e amassada separados	Papa de arroz branco com caldo de lentilha com caldo de frango desfiado com batata e abóbora cozida e amassada separados	Papa de arroz branco com caldo de feijão preto com caldo de frango desfiado com cenoura e brócolis cozido e amassado separados	Papa de arroz branco com caldo de feijão preto com caldo carne desfiada com batata e abóbora cozida e amassada 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