



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



CARDÁPIO
EJA



FEVEREIRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 12/02	TERÇA-FEIRA 13/02	QUARTA-FEIRA 14/02	QUINTA-FEIRA 15/02	SEXTA-FEIRA 16/02
LANCHE	Ponto facultativo	Feriado	Macarronada: Macarrão Parafuso com Carne moída ao molho sugo Salada: cenoura cozida Salada: beterraba cozida	(Cardápio Mexicano) Chilli mexicano c/ flocos de milho Arroz Salada: Tomate cubos Salada: Guacamole com cebola roxa picadinha	Arroz c/ cenoura Lentilha Carne suína cubos frita ao molho Salada: folhas verdes com manga cubos (alface/rúcula)
			MAÇA	LARANJA	

Composição nutricional (média semanal)	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)
	346,0	46,1	20,4	13,5	10,5	172,2	17,7	102,9	6,4	115,8	6,4	742,7

Observação: O cardápio pode sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de alimentos.



<p>Elaine M. Prestes CRN 10 3228</p> 	<p>Sandra Maria Pereira CRN 10 0275</p> 
---	--