



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



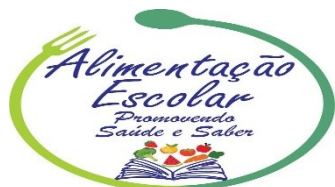
CARDÁPIO  
EJA

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 13/05	TERÇA-FEIRA 14/05	QUARTA-FEIRA 15/05	QUINTA-FEIRA 16/05	SEXTA-FEIRA 17/05
<b>LANCHE</b>	Arroz carreteiro Lentilha Salada: Chuchu cubos Salada Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca File de coxa assada sem pele a portuguesa(tomate/cebola) Purê de Abóbora Salada: Repolho  <b>LARANJA</b>	Arroz c/ cenoura Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Alface Salada: Beterraba cubos	Sanduche natural: Pão integral Patê de Frango cenoura ralada/repolho /tomate/creme verde Suco de uva integral  <b>BANANA</b>	Arroz Feijão Preto Carne suína cubos frita ao molho acebolada Legumes refogados alho e óleo (brócolis, cenoura rodela)  <b>CAQUI</b>

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)
	522,7	70,4	31,8	13,1	8,8	295,1	36,9	100,9	4,6	99,6	5,4	630,3

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



**Elaine M. Prestes**  
CRN 10 3228

**Sandra Maria Pereira**  
CRN 10 0275