



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



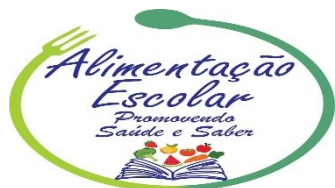
CARDÁPIO  
EJA

JUNHO 2024

|               | SEGUNDA-FEIRA<br>24/06   | TERÇA-FEIRA<br>25/06  | QUARTA-FEIRA<br>26/06  | QUINTA-FEIRA<br>27/06   | SEXTA-FEIRA<br>28/06   |
|---------------|--|---|--|---|--|
| <b>LANCHE</b> | Arroz<br>Feijão Carioca<br>Estopinha<br>(Filé de Cação, cebola,<br>tomate, pimentão, salsa)<br>Farofa Funcional<br>Salada: Repolho Roxo<br>Salada: Acelga tirinhas | Canja de galinha<br>(arroz, legumes e frango cubos,<br>batata/abóbora/chuchu cubos,<br>salsinha)<br><br><b>MAÇA</b> | Arroz<br>Feijão Preto<br>Carne suína frita<br>acebolada<br>Legumes refogados alho<br>e óleo<br>(couve-flor, cenoura<br>rodela) | Arroz<br>Feijão Preto<br>Frango cubos com creme de<br>grão de bico<br>Salada :Beterraba cubos<br>Salada: Alface | Polenta<br>Carne moída ao molho sugo<br>Salada: Acelga tirinhas<br>Salada: Couve-flor<br><br><b>BANANA</b> |

| Composição<br>nutricional<br>(média semanal) | Energia<br>(kcal) | CHO<br>(g) | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | FIBRAS<br>(g) | Vit. A<br>(g) | Vit. C<br>(g) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) | Mg<br>(mg) | Zn<br>(mg) | Na<br>(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.



|   |  |
|---|--|
| <b>Elaine M. Prestes</b><br>CRN 10 3228<br> | <b>Sandra Maria Pereira</b><br>CRN 10 0275<br> |
|---|--|