



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





CARDÁPIO
EJA

FEVEREIRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 19/02	TERÇA-FEIRA 20/02	QUARTA-FEIRA 21/02	QUINTA-FEIRA 22/02	SEXTA-FEIRA 23/02
LANCHE	Risoto de frango Feijão Carioca Farofa funcional Legumes refogados (repolho com milho)	Macarronada: Macarrão Parafuso com Carne moída ao molho sugo Salada: cenoura cozida Salada: beterraba cozida	Pão integral Patê de frango Repolho ralado Cenoura ralada/tomate Suco de uva integral	Arroz Carreteiro Feijão Carioca Legumes refogados (repolho com milho)	Arroz Feijão Preto Carne iscas com abóbora Legumes refogados alho e óleo (couve-flor e cenoura rodela)
		MELANCIA	GOIABA	MAÇA	

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)
	588,0	62,1	14,8	19,5	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> 
---	--