



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



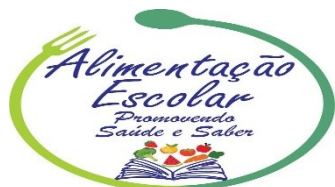
CARDÁPIO  
EJA

JULHO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 29/07	TERÇA-FEIRA 30/07	QUARTA-FEIRA 31/07	QUINTA-FEIRA 01/08	SEXTA-FEIRA 02/08
<b>LANCHE</b>	Canja de galinha (arroz, legumes e frango cubos (batata/abóbora/chuchu cubos, salsinha)  <b>MAÇA</b>	Arroz Feijão Preto Carne moída ao molho com cenoura Farofa funcional Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Polenta Cremosa Carne frango cubos ao molho com creme de grão de bico Salada :Acelga Salada: Couve-flor  <b>TANGERINA MORGOTE</b>	Arroz carreteiro Lentilha Salada: Chuchu cubos Salada: Alface  <b>BANANA CATURRA</b>	Arroz Feijoada (feijão preto /pernil cubos e calabresa) Farofa Funcional Repolho verde refogado com couve-manteiga ao alho e óleo  <b>LARANJA</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