



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



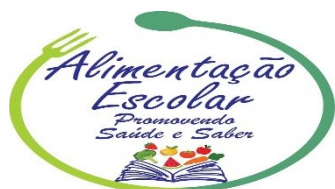
CARDÁPIO  
EJA

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 19/08	TERÇA-FEIRA 20/08	QUARTA-FEIRA 21/08	QUINTA-FEIRA 22/08	SEXTA-FEIRA 23/08
<b>LANCHE</b>	Risoto de frango Lentilha Legumes refogados (brócolis com cenoura cubos)	Arroz Feijão Preto Carne suína cubos frita ao molho acebolada Purê de abóbora Salada: Repolho	<i>(Cardápio Italiano)</i> Macarrão Talharim Molhos: 1) Carne moída à bolonhesa 2) Fricassé ao molho branco Salada: Folhas (Alface verde e roxa)  <b>MAÇA</b>	Canja de galinha (arroz, legumes /frango cubos (batata/abóbora/chuchu cubos, salsinha)  <b>BANANA CATURRA</b>	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate, pimentão, salsa) Farofa Funcional Salada: Repolho Roxo Salada: Couve-flor

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.



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