



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



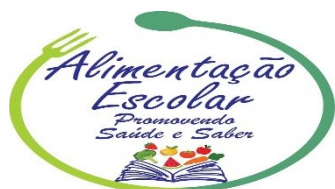
CARDÁPIO  
EJA

AGOSTO 2024

	<b>SEGUNDA-FEIRA 26/08</b>	<b>TERÇA-FEIRA 27/08</b>	<b>QUARTA-FEIRA 28/08</b>	<b>QUINTA-FEIRA 29/08</b>	<b>SEXTA-FEIRA 30/08</b>
<b>LANCHE</b>	Feriado Municipal	Macarronada: Macarrão Penne com Carne moída ao molho sugo Salada: Cenoura cozida Salada: Beterraba cozida <b>BANANA CATURRA</b>	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Seleta de legumes à portuguesa (batata/cenoura/cebola/ tomate) Salada: Alface  <b>LARANJA</b>	Polenta Cremosa Carne frango cubos ao molho com pimentão cubos Salada: Tomate cubos Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Preto Carne suína cubos frita ao molho acebolada Farofa Funcional Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho  <b>MAÇA</b>

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