



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



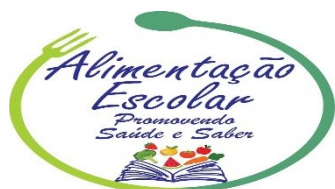
CARDÁPIO  
EJA

SETEMBRO 2024

	<b>SEGUNDA-FEIRA 09/09</b>	<b>TERÇA-FEIRA 10/09</b>	<b>QUARTA-FEIRA 11/09</b>	<b>QUINTA-FEIRA 12/09</b>	<b>SEXTA-FEIRA 13/09</b>
<b>LANCHE</b>	Sopa de macarrão padre nosso com legumes e frango cubos (cenoura/couve-flor/ chuchu)  <b>MAÇA</b>	Arroz Feijão Preto Carne moída com abóbora cubinhos Farofa funcional Salada: Tomate Cubos Salada: Chuchu cubos	Polenta Cremosa Carne frango cubos ao molho com creme de ervilhas Salada :Repolho roxo Salada :Alface  <b>BANANA</b>	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao molho sugo Seleta de legumes (batata/cenoura/tomate/ cebola) Salada: Acelga tirinhas	Arroz Lentilha Carne suína cubos frita ao molho acebolada Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos

<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 
---	--