



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



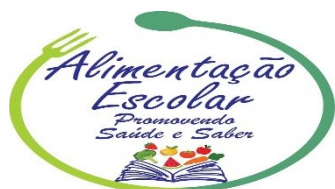
CARDÁPIO  
EJA

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 16/09	TERÇA-FEIRA 17/09	QUARTA-FEIRA 18/09	QUINTA-FEIRA 19/09	SEXTA-FEIRA 20/09
<b>LANCHE</b>	Arroz Feijão Carioca Frango cubos com creme de grão de bico Salada :Chuchu cubos Salada: Brócolis	Macarronada: Macarrão Gravata com Carne moída ao molho sugo Salada: Alface Salada: Beterraba cubos  <b>LARANJA</b>	Risoto de frango Feijão Carioca Farofa funcional Legumes refogados (repolho com milho)  <b>BANANA</b>	<b>Sanduche:</b> Pão integral Patê de frango Repolho ralado Cenoura ralada/tomate Suco de uva integral gelado	<b>(Cardápio Gaúcho)</b> Arroz Carreiroiro (charque/iscas/linguiça) Feijão preto Salada: Tomate cubos Salada: Repolho  <b>MAÇA</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