



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



CARDÁPIO
EJA

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 04/03	TERÇA-FEIRA 05/03	QUARTA-FEIRA 06/03	QUINTA-FEIRA 08/03	SEXTA-FEIRA 09/03
LANCHE	Macarronada: Macarrão Parafuso com Carne moída ao molho sugo Salada: Repolho verde Salada: Beterraba cozida	Torta de frango e legumes (tomate/cebola/cenoura) Suco de uva integral MAÇA	Arroz Feijão Preto Farofa funcional Carne iscas com abóbora Salada: Acelga com manga cubos	Arroz Feijão Carioca Estrogonofe de frango com requeijão caseiro Seleta de Legumes CUBOS (batata/cenoura/vagem)	Arroz Carreiroiro Feijão preto Salada Cenoura ralada Salada Chuchu cozido MELÃO
	LARANJA				

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