



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



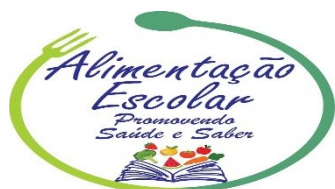
CARDÁPIO  
EJA

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 18/03	TERÇA-FEIRA 19/03	QUARTA-FEIRA 20/03	QUINTA-FEIRA 21/03	SEXTA-FEIRA 22/03
	<i>Reunião</i>	<b>(Cardápio Nordestino)</b>	Pão integral	Macarronada:	Risoto de Frango
	<i>Pedagógica</i>	Baião de dois c/ charque	Patê de frango	Macarrão Parafuso com	Lentilha
<b>LANCHE</b>		Farofa Funcional	Cenoura ralada/tomate	Carne moída ao molho	Salada: Cenoura cozida
		Vinagrete (pepino/cenoura/ tomate/cebola)	Alface	sugo	Salada: Tomate cubos
		MAÇA	Suco de uva integral	Salada: Repolho verde	
			<b>GOIABA</b>	Salada: Beterraba cozida	
				<b>BANANA</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)
	395,7	58,2	24,8	7,7	9,3	357,0	41,1	89,8	3,8	89,1	4,1	548,9

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