



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



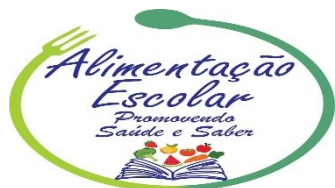
CARDÁPIO
EJA

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 25/03	TERÇA-FEIRA 26/03	QUARTA-FEIRA 27/03	QUINTA-FEIRA 28/03	SEXTA-FEIRA 29/03
LANCHE	Arroz Feijão Carioca Carne iscas com batata cubos Legumes refogados alho e óleo (chuchu, cenoura rodela)	Pão integral Patê de frango Cenoura ralada/tomate Suco de uva integral LARANJA	Arroz Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate, pimentão) Farofa Funcional Salada :Alface roxa Salada: Tomate/pepino cubos BOMBOM	Arroz Carreteiro Feijão preto Salada: Repolho verde Salada: Beterraba cozida BANANA	FERIADO

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)
	588,0	62,1	14,8	19,5	10,5	172,2	17,7	102,9	6,4	115,8	6,4	742,7

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
---	--