



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL
11 a 15 ANOS

FEVEREIRO 2023

	SEGUNDA-FEIRA 12/02	TERÇA-FEIRA 13/02	QUARTA-FEIRA 14/02	QUINTA-FEIRA 15/02	SEXTA-FEIRA 16/02
LANCHE	Ponto Facultativo	Feriado	logurte de morango Granóla tradicional MAÇA	(Cardápio Mexicano) Chilli mexicano c/ flocos de milho Arroz Salada: Tomate cubos Salada: Guacamole com cebola roxa picadinha LARANJA	Arroz c/ cenoura Lentilha Carne suína cubos frita ao molho Salada: folhas verdes com manga cubos (alface/rúcula)

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)
	324,7	43,3	12,2	10,4	6,8	115,1	11,3	205,9	5,7	87,7	39,8	618,0

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