



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL
11 a 15 ANOS

MAIO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 13/05	TERÇA-FEIRA 14/05	QUARTA-FEIRA 15/05	QUINTA-FEIRA 16/05	SEXTA-FEIRA 17/05
LANCHE	Arroz carreteiro Lentilha Salada: Chuchu cubos Salada Beterraba cubos	Biscoito rosquinha de chocolate Vitamina de leite com abacate com pouco açúcar LARANJA	Arroz c/ cenoura Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Alface Salada: Beterraba cubos	Sanduche natural: Pão integral Patê de Frango cenoura ralada/repolho /tomate/creme verde Suco de uva integral BANANA	Arroz Feijão Preto Carne suína cubos frita ao molho acebolada Legumes refogados alho e óleo (brócolis, cenoura rodela) CAQUI

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)
	501,8	68,4	27,1	11,6	8,1	213,9	33,6	147,3	3,8	106,0	4,1	564,8

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