



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





CARDÁPIO FUNDAMENTAL  
11 a 15 ANOS

FEVEREIRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 19/02	TERÇA-FEIRA 20/02	QUARTA-FEIRA 21/02	QUINTA-FEIRA 22/02	SEXTA-FEIRA 23/02
<b>LANCHE</b>	Risoto de frango Feijão Carioca Farofa funcional Legumes refogados (repolho com milho)	Macarronada: Macarrão Parafuso com Carne moída ao molho sugo Salada: cenoura cozida Salada: beterraba cozida  <i>MELANCIA</i>	Sanduche: Pão integral Patê de frango Repolho ralado Cenoura ralada/tomate Suco de uva integral gelado  <i>GOIABA</i>	Biscoito rosquinha de chocolate Smoothie de banana caturra com açúcar  <i>MAÇA</i>	Arroz Feijão Preto Carne iscas com abóbora Legumes refogados alho e óleo (couve-flor e cenoura rodela)

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)
	569,0	63,2	14,8	18,6	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.

<p><b>Elaine M. Prestes</b> CRN 10 3228</p> 	<p><b>Sandra Maria Pereira</b> CRN 10 0275</p> 
---	--