



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL  
11 a 15 ANOS

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 02/09	TERÇA-FEIRA 03/09	QUARTA-FEIRA 04/09	QUINTA-FEIRA 05/09	SEXTA-FEIRA 06/09
<b>LANCHE</b>	Macarronada: Macarrão Gravata com Carne moída ao molho sugo Salada: Cenoura cozida Salada: Couve-flor	Risoto de frango Feijão Carioca Farofa funcional Legumes refogados (repolho com milho)	logurte de morango Mix de cereais: Granóla tradicional com flocos de milho sem açúcar  <b>BANANA</b>	Arroz Feijão Preto Carne iscas com abóbora Salada: Alface Salada: Tomate cubos <b>MAÇA</b>	Arroz Feijão Preto File de coxa assada à portuguesa(tomate/cebola) Salada: Acelga tirinhas Salada: Repolho roxo <b>LARANJA</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)
	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