



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL  
11 a 15 ANOS

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 09/09	TERÇA-FEIRA 10/09	QUARTA-FEIRA 11/09	QUINTA-FEIRA 12/09	SEXTA-FEIRA 13/09
<b>LANCHE</b>	Arroz Feijão Preto Carne moída com abóbora cubinhos Farofa funcional Salada: Tomate Cubos Salada: Chuchu cubos	Bolo de cenoura com cobertura de cacau Café com leite adoçado  <b>MAÇA</b>	Polenta Cremosa Carne frango cubos ao molho com creme de ervilhas Salada :Repolho roxo Salada :Alface  <b>BANANA</b>	Arroz Feijão Preto Carne Iscas ao molho sugo Seleta de legumes (batata/cenoura/ tomate/cebola) Salada: Acelga tirinhas	Arroz Lentilha Carne suína cubos frita ao molho acebolada Salada: Couve-flor Salada: Beterraba cubos

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.



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