



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL
11 a 15 ANOS

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 16/09	TERÇA-FEIRA 17/09	QUARTA-FEIRA 18/09	QUINTA-FEIRA 19/09	SEXTA-FEIRA 20/09
LANCHE	Arroz Feijão Carioca Frango cubos com creme de grão de bico Salada :Chuchu cubos Salada: Brócolis	Macarronada: Macarrão Gravata com Carne moída ao molho sugo Salada: Alface Salada: Beterraba cubos LARANJA	logurte de morango Mix de cereais: Granola tradicional com flocos de milho sem açúcar BANANA	Arroz Feijão Carioca Frango cubos com abóbora Salada: Repolho ralado Salada: Cenoura ralada	(Cardápio Gaúcho) Arroz Carreiroiro (charque/iscas/linguiça) Feijão preto Salada: Tomate cubos Salada: Repolho MAÇA

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
---	--