



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL
11 a 15 ANOS

FEVEREIRO 2023

| SEGUNDA-FEIRA 05/02 | TERÇA-FEIRA 06/02 | QUARTA-FEIRA 07/02 | QUINTA-FEIRA 08/02 | SEXTA-FEIRA 09/02 |
|------------------------|----------------------|---|---|--|
| LANCHE | | Arroz Feijão Preto File de coxa assada à portuguesa (tomate/cebola) Farofa Funcional Salada: Acelga tirinhas Salada: Cenoura rodelas | Bolo de baunilha com cobertura de cacau Suco integral de maçã GOIABA | Macarronada: Macarrão Parafuso com Carne moída ao molho sugo Salada: Repolho roxo Salada: Pepino cubos MELANCIA |

| 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) |
|--|----------------|---------|---------|---------|------------|------------|------------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | 324,7 | 43,3 | 12,2 | 10,4 | 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.



| | |
|---|--|
| Elaine M. Prestes CRN 10 3228 | Sandra Maria Pereira CRN 10 0275 |
|---|--|