



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

SETEMBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 02/09	TERÇA-FEIRA 03/09	QUARTA-FEIRA 04/09	QUINTA-FEIRA 05/09	SEXTA-FEIRA 06/09
LANCHE	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 zero lactose Mix de cereais: Granóla tradicional com flocos de milho sem açúcar BANANA	Arroz Feijão Preto Carne iscas com abóbora Salada: Alface Salada: Tomate cubos MAÇA	Arroz Feijão Preto File de coxa assada à portuguesa(tomate/cebola) Salada: Acelga tirinhas Salada: Repolho roxo LARANJA

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)
	351,7	46,3	19,2	9,2	5,2	170,4	24,3	106,1	2,5	69,4	2,9	512,3

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
---	--