



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 25/03	TERÇA-FEIRA 26/03	QUARTA-FEIRA 27/03	QUINTA-FEIRA 28/03	SEXTA-FEIRA 29/03
<b>LANCHE</b>	Arroz Feijão Carioca Carne suína frita acebolada Legumes refogados alho e óleo (chuchu, cenoura rodela)	<b>Sanduíche:</b> Pão integral Filé de frango refogado e desfiado Repolho ralado/tomate Suco de uva integral	Arroz Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate, pimentão, salsa) Farofa Funcional <b>Salada: ACELGA</b> Salada: Tomate/pepino cubos	(Aniversários do Mês)  Bolo de cacau com cobertura de cacau sem lactose Suco integral de maçã gelado  <b>BOMBOM SEM LACTOSE</b>	<b>FERIADO</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)
	569,0	63,2	14,8	18,6	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.



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