



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

ABRIL 2024

|               | SEGUNDA-FEIRA<br>08/04  | TERÇA-FEIRA<br>09/04   | QUARTA-FEIRA<br>10/04   | QUINTA-FEIRA<br>11/04  | SEXTA-FEIRA<br>12/04   |
|---------------|---|--|---|--|--|
| <b>LANCHE</b> | Risoto de Frango<br>Lentilha<br>Farofa funcional<br>Salada: Repolho<br>Salada: Beterraba ralada<br><b>LARANJA</b> | Biscoito rosquinha de chocolate<br>Milk Shake de Cacau com açúcar<br>(Leite zero lactose)<br><br><b>MAÇA</b> | Arroz<br>Feijão Preto<br>Carne iscas com abóbora<br>Salada: folhas verdes<br>com manga cubos<br>(alface<br>roxa/acetlga/rúcula) | <b>Sanduche:</b><br>Pão integral<br>Filé de frango<br>refogado<br>Repolho<br>ralado/tomate<br>Suco de uva integral<br>gelado<br><b>CAQUI</b> | Arroz<br>Feijão Preto<br>Carne suína cubos frita ao molho<br>Salada: Repolho com abacaxi cubos |

| Composição<br>nutricional<br>(média semanal) | Energia<br>(kcal) | CHO<br>(g) | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | FIBRAS<br>(g) | Vit. A<br>(g) | Vit. C<br>(g) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) | Mg<br>(mg) | Zn<br>(mg) | Na<br>(mg) |
|--|-------------------|------------|------------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|  | 503,2             | 59,1       | 24,7       | 11,3       | 10,9          | 192,7         | 39,8          | 181,6      | 3,9        | 105,6      | 21,8       | 552,3      |

Observação: O cardápio pode sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de alimentos.



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