



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL
INTOLERÂNCIA À LACTOSE- GLÚTEN

MARÇO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 25/03	TERÇA-FEIRA 26/03	QUARTA-FEIRA 27/03	QUINTA-FEIRA 28/03	SEXTA-FEIRA 29/03
LANCHE	Arroz Feijão Carioca Carne suína frita acebolada Legumes refogados alho e óleo (chuchu, cenoura rodela)	Sanduíche: Pão integral sem ovo Filé de frango refogado e desfiado Repolho ralado/tomate Suco de uva integral LARANJA	Arroz Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate, pimentão, salsa) Farofa Funcional Salada: ACELGA Salada: Tomate/pepino cubos	(Aniversários do Mês) Biscoito de Polvilho sem lactose, sem ovo Suco integral de maçã gelado BOMBOM SEM LACTOSE	FERIADO

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.



Elaine M. Prestes
CRN 10 3228

Sandra Maria Pereira
CRN 10 0275