



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE- OVO

JULHO 2024

|               | SEGUNDA-FEIRA<br>15/07   | TERÇA-FEIRA<br>16/07   | QUARTA-FEIRA<br>17/07  | QUINTA-FEIRA<br>18/07 | SEXTA-FEIRA<br>19/07 |
|---------------|--|--|--|-----------------------|----------------------|
| <b>LANCHE</b> | Sopa de macarrão padre<br>nosso sêmola com<br>legumes e frango cubos<br>(abóbora/batata<br>doce/chuchu)<br><br><b>BANANA<br/>CATURRA</b> | Bolo de fubá sem lactose, sem<br>ovo<br>Pipoca Salgada<br>Quentão de suco de uva com<br>especiarias e açúcar<br><br><b>CARDÁPIO JULINO</b> | Arroz<br>Feijão Preto<br>Carne suína cubos frita<br>acebolada<br>Legumes refogados alho<br>e óleo<br>(brócolis, cenoura<br>rodela) | <b>CURSO</b>          | <b>CURSO</b>         |

| 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) |
|--|-------------------|------------|------------|------------|---------------|---------------|---------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|  | 391,8             | 60,4       | 22,1       | 10,9       | 7,1           | 210,9         | 32,6          | 144,3      | 3,5        | 101,0      | 3,6        | 556,2      |

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> |
|---|--|