



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL
INTOLERÂNCIA À LACTOSE- OVO

AGOSTO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 05/08	TERÇA-FEIRA 06/08	QUARTA-FEIRA 07/08	QUINTA-FEIRA 08/08	SEXTA-FEIRA 09/08
LANCHE	Macarronada: Macarrão sêmola com Carne moída ao molho sugo Salada: Cenoura cozida Salada: Beterraba cozida MAÇÃ	Arroz Feijão Carioca Carne suína cubos frita ao molho acebolada Legumes refogados alho e óleo (brócolis, cenoura rodelas)	Biscoito Caseiro sem lactose, sem ovo Chocolate Quente (leite zero lactose/cacau/ amido/açúcar/ especiarias) BANANA CATURRA	Canja de galinha (arroz, legumes e frango cubos (batata/abóbora/ chuchu cubos, salsinha) MAÇÃ	Arroz Feijão Preto Carne iscas com abóbora Farofa Funcional Salada: Acelga tirinhas Salada: Tomate cubos

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)
	501,8	68,4	27,1	11,6	8,1	213,9	33,6	147,3	3,8	106,0	4,1	564,8

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
---------------------------------------------	------------------------------------------------