



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE- ALERGIA À OVO

SETEMBRO 2024

|               | SEGUNDA-FEIRA<br>23/09   | TERÇA-FEIRA<br>24/09  | QUARTA-FEIRA<br>25/09   | QUINTA-FEIRA<br>26/09   | SEXTA-FEIRA<br>27/09   |
|---------------|--|---|---|---|--|
| <b>LANCHE</b> | Polenta Cremosa<br>Carne frango cubos ao molho com abóbora cubos<br>Salada :Repolho roxo<br>Salada: Couve-flor<br><br><b>LARANJA</b> | Arroz<br>Feijão Preto<br>Carne suína cubos frita ao molho<br>cebolada<br>Salada: Alface<br>Salada: Tomate cubos | Arroz<br>Feijão Preto<br>File de coxa assada à portuguesa (tomate/cebola)<br>Salada: Acelga tirinhas<br>Salada: Cenoura cozida<br><b>MAÇA</b> | Biscoito de Polvilho sem lactose, sem ovo<br>Café com leite zero lactose<br><br><b>BANANA<br/>CATURRA</b><br><br><i>(Aniversários do Mês)</i> | Macarronada:<br>Macarrão Gravata sêmola com Carne moída ao molho sugo<br>Salada: Cenoura cozida<br>Salada: Couve-flor<br><br><b>CONSELHO DE CLASSE</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) |
|--|----------------|---------|---------|---------|------------|------------|------------|---------|---------|---------|---------|---------|
|  | 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.



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