



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



CARDÁPIO - Creche
1 a 3 anos

OUTUBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 14/10	TERÇA-FEIRA 15/10	QUARTA-FEIRA 16/10	QUINTA-FEIRA 17/10	SEXTA-FEIRA 18/10
	TURNO MATUTINO				
Café da manhã 8h	PONTO FACULTATIVO	DIA DO PROFESSOR	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo, sem leite Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti LARANJA LIMA	Pão beterraba s/ açúcar, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Suco Integral de Maça MAMÃO	Biscoito de Polvilho sem ovo Leite Aptamil Pepti MAÇA
Almoço 11h	PONTO FACULTATIVO	DIA DO PROFESSOR	Arroz Lentilha Carne moída ao sugo c/ abóbora cubos Purê de batata doce Salada: Alface	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos Seleta de legumes (couve-flor/cenoura)	Arroz - carreteiro Feijão Preto Salada: Abobrinha Salada: Repolho roxo
	TURNO VESPERTINO				
Café da tarde 14h	PONTO FACULTATIVO	DIA DO PROFESSOR	Biscoito de Polvilho sem ovo Leite Aptamil Pepti MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MANGA CUBINHOS	Pão de beterraba s/ açúcar Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MAMÃO
Jantar 16h	PONTO FACULTATIVO	DIA DO PROFESSOR	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com milho liquidificado Salada: Brócolis Salada: Pepino	Polenta Carne moída ao sugo Salada: Alface Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Chuchu cubos

Composição nutricional (média semanal de um turno)	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)
	884,4	124,8	42,8	26,1	14,4	396,0	81,0	377,1	6,6	161,2	58,0	1379,8

Observações: Oferecer bastante água nos intervalos das refeições para manter as crianças hidratadas. Utilizar frutas que forem enviadas conforme disponibilidade. As refeições devem ter consistência conforme a aceitação e capacidade de mastigação de cada criança. Devem ser amassados para servir, não batidos no liquidificador para estimular a mastigação das crianças. Utilizar os legumes conforme a disponibilidade. O cardápio poderá sofrer alterações de substituição por alimentos de mesmo valor nutricional caso haja alguma intercorrência no fornecimento dos alimentos deste cardápio.



Elaine M. Prestes
CRN 10 3228

Sandra Maria Pereira
CRN 10 0275