



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



CARDÁPIO - Creche
CELÍACO

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 glúten Requeijão caseiro Leite quente com cacau LARANJA LIMA | Pão beterraba s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Suco Integral de Maça BANANA BRANCA | Biscoito de Polvilho s/ açúcar Leite Puro saborizado com canela em pau 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 na manteiga (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 açúcar Leite quente com cacau BANANA BRANCA | Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite quente/cacau MANGA CUBINHOS | Pão de beterraba s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite quente/cacau MAMÃO | | | | | | | |
| Jantar 16h | PONTO FACULTATIVO | DIA DO PROFESSOR | Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com milho liquidificado Salada: Brócolis Salada: Pepino | Polenta (sem glúten) Carne moída ao sugo Salada: Alface Salada: Beterraba cubos | Arroz Feijão Carioca Estopinha (Filé de Cação, cebola, tomate) 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