



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							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente com cacau  LARANJA LIMA	Pão beterraba s/ açúcar Requeijão caseiro Suco Integral de Maça  BANANA BRANCA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite Puro saborizado com canela em pau MAÇA							
<b>Almoço 11h</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	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							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	Browne de cacau Leite quente com cacau  BANANA BRANCA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite quente/cacau  MANGA CUBINHOS	Pão de beterraba s/ açúcar Requeijão caseiro Leite quente/cacau  MAMÃO							
<b>Jantar 16h</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>	<b>DIA DO PROFESSOR</b>	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							
<b>Composição nutricional (média semanal de um turno)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (g)</b>	<b>Vit. C (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
	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