



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



CARDÁPIO  
7 a 11 meses

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 7h30</b>	PONTO FACULTATIVO	DIA DO PROFESSOR	Leite materno/Formula de segmento Banana branca com aveia	Leite Materno/ Formula de segmento Banana branca/ Purê de Manga	Leite materno/ Formula de segmento Maçã cozida ou raspada/ banana branca amassada
<b>Almoço 11h</b>	PONTO FACULTATIVO	DIA DO PROFESSOR	Papa de arroz branco com caldo de lentilha com caldo de carne moída com chuchu e abóbora cozida amassados separados	Papa de arroz branco com caldo de feijão preto com caldo de frango desfiado com couve flor e cenoura cozida e amassados e separados	Papa de arroz branco com caldo de feijão com caldo de carne iscas desfiadas com brócolis e abóbora cozida e amassados separados
<b>Café da tarde 14h</b>	PONTO FACULTATIVO	DIA DO PROFESSOR	Leite materno/Formula de segmento Banana branca com aveia	Leite Materno/ Formula de segmento Banana branca/ Maçã cozida ou raspada	Leite materno/ Formula de segmento Mamão amassado/ banana branca assada e amassada
<b>Jantar 16h</b>	PONTO FACULTATIVO	DIA DO PROFESSOR	Papa de arroz branco com caldo de feijão preto com caldo de frango desfiado com brócolis e abóbora cozida e amassados e separados	Polenta cremosa com caldo de carne moída com chuchu e abóbora cozida e amassados separados	Papa de arroz branco com caldo de feijão carioca com caldo de frango desfiados com cenoura e batata cozida e amassados separados

Composição nutricional (média semanal de um turno)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (µg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
	887,6	120,4	40,1	29,7	13,9	796,1	97,9	426,8	8,9	154,8	8,1	2394,7

**Observações: Crianças de 6 a 8 meses:** Os alimentos devem ser bem cozidos, ao colocá-los no prato, amassar bem com o garfo até atingir a consistência pastosa (papa/purê). O arroz deve ser bem cozido a ponto de poder ser amassado. Para as crianças que encontram dificuldade em consumir a carne ou frango desfiado, deve ser servido somente o molho desta preparação (pouco sal, só temperos naturais). **Crianças de 8 a 12 meses:** Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e GRADATIVAMENTE em pequenos pedaços até que a criança comece a aceitar preparações mais sólidas. Se na sua CEI, as crianças vão embora muito tarde, a papa de fruta OU fórmula de segmento 2 podem ser oferecidos depois do jantar, antes de a criança ir.



**Elaine M. Prestes**  
CRN 10 3228

**Sandra Maria Pereira**  
CRN 10 0275