



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



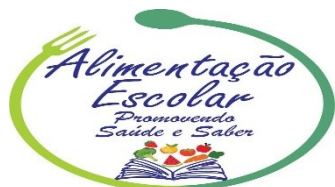
CARDÁPIO
EJA

OUTUBRO 2024

	SEGUNDA-FEIRA 14/10	TERÇA-FEIRA 15/10	QUARTA-FEIRA 16/10	QUINTA-FEIRA 17/10	SEXTA-FEIRA 18/10
LANCHE	PONTO FACULTATIVO	DIA DO PROFESSOR	Risoto de frango Feijão Carioca Salada: Tomate Cubos Salada: Couve-flor BANANA	Arroz Feijão Preto Carne iscas com aipim cubos Salada: Couve-flor Salada: Tomate cubos	Arroz Feijão Preto Frango cubos com creme de grão de bico Salada: Mix de folhas verdes com manga cubos (alface/acetlga/rúcula)

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)
	418,1	56,3	25,4	10,1	7,8	295,1	36,9	100,9	4,6	99,6	5,4	630,3

Observação: O cardápio pode sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de alimentos.



Elaine M. Prestes CRN 10 3228 	Sandra Maria Pereira CRN 10 0275
---	--