



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



CARDÁPIO – Creche  
1 a 3 anos

MARÇO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 03/03	TERÇA-FEIRA 04/03	QUARTA-FEIRA 05/03	QUINTA-FEIRA 06/03	SEXTA-FEIRA 07/03
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã</b> 8h	Ponto facultativo	FERIADO DE CARNAVAL	Smoothie de banana caturra madura com uva passa BRANCA Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Browne de cacau (uva passa preta) Suco de Uva Integral	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA
<b>Almoço</b> 11h			Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa Funcional Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela	MANGA CUBOS Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Tomate cubos Salada: Couve-flor	Arroz Carreteiro Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Pepino cubos
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde</b> 14h	Ponto facultativo	FERIADO DE CARNAVAL	Creme de abacate (leite, abacate, caldo de uva branca)  BANANA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau BANANA	Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Leite morno com cacau MAMÃO CUBOS
<b>Jantar</b> 16h			Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Seleta de legumes (batata-cenoura)	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Purê de Abóbora Salada: Tomate 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)
	736,0	101,2	33,2	24,8	11,1	354,1	55,2	339,4	5,6	134,8	65,2	1114,6

**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