



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



CARDÁPIO – Creche  
1 a 3 anos

MARÇO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 24/03	TERÇA-FEIRA 25/03	QUARTA-FEIRA 26/03	QUINTA-FEIRA 27/03	SEXTA-FEIRA 28/03							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MELÃO CUBOS	Pão mini sem açúcar Requeijão caseiro Suco de uva Integral  BANANA	Browne de cacau Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau  MANGA	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Carioca Carne Moída ao sugo Seleta de legumes: (Batata e cenoura cubos)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos ao sugo Salada: Chuchu Salada: Beterraba cubos	Arroz Carreteiro Feijão Carioca Salada: Tomate cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com tomate e abobrinha ao forno Salada: Couve-flor Salada: Cenoura cubos	Arroz Feijão Preto Carne íscas ao sugo Legumes refogados (batata-cenoura/tomate)							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	Biscoito de Polvilho Suco de Uva Integral  MAÇA	Pudim de cacau cremoso com caldo de uva passa  LARANJA	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Suco de Uva Integral  MAMÃO	Browne de cacau Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau  MANGA	Frutas picadas:  MELÃO CUBOS BANANA							
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Filé de peito em cubos com creme de ervilha partida ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Carreteiro Feijão Carioca Salada: Couve Flor Salada: Tomate	Arroz Feijão Preto Almôndega de carne moída com abobrinha ralada e assada Salada: Acelga tirinhas Salada: Vagem cubinhos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Carne moída ao sugo Salada: Beterraba Salada: Chuchu cubos	Arroz Filé de frango cubos ao sugo Feijão Preto Farofa Funcional Salada: Couve Flor Salada: Tomate 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>
	1097,5	149,7	52,0	34,4	15,4	472,7	67,5	452,5	8,2	196,5	72,5	1684,3

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