



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



CARDÁPIO – Creche
ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE DE VACA- BANANA- OVO-ABACATE- PÊSSEGO- SOJA- MAMÃO

MARÇO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 03/03	TERÇA-FEIRA 04/03	QUARTA-FEIRA 05/03	QUINTA-FEIRA 06/03	SEXTA-FEIRA 07/03							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Ponto facultativo	FERIADO DE CARNAVAL	Leite Aptamil Pepti Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Pão caseiro, sem açúcar, sem ovo, sem soja Suco de Uva Integral MANGA CUBOS	Pão caseiro, sem açúcar, sem ovo, sem soja Leite Aptamil Pepti MAÇA							
Almoço 11h			Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo (total exclusão de soja) Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela	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							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Ponto facultativo	FERIADO DE CARNAVAL	Leite Aptamil Pepti Biscoito de Polvilho sem ovos LARANJA LIMA	Leite Aptamil Pepti MAÇA	Leite Aptamil Pepti MANGA							
Jantar 16h			Macarronada: Macarrão sêmola Carne moída ao sugo (total exclusão de soja) Salada: Beterraba cubos Salada: Chuchu cubos	Arroz Feijão Preto Carne moída (total exclusão de soja) 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