



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



CARDÁPIO – Creche
1 a 3 anos

ABRIL 2025

	SEGUNDA-FEIRA 31/03	TERÇA-FEIRA 01/04	QUARTA-FEIRA 02/04	QUINTA-FEIRA 03/04	SEXTA-FEIRA 04/04							
TURNO MATUTINO												
Café da manhã 8h	Leite Aptamil Pepti Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti Melão	Pão caseiro s/ açúcar, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MAÇA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem leite Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MANGA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem leite Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti LARANJA							
Almoço 11h	Arroz Feijão Preto Carne mini iscas ao sugo Farofa funcional Legumes refogados (cenoura-repolho)	Arroz Feijão Carioca Filé de frango com batata, tomate e cebola Purê de abóbora Salada: Chuchu cubos	Arroz Carreteiro Feijão Preto Salada: Alfaca Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com tomate e abobrinha ao forno Salada Repolho Salada: Brócolis	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Salada: Cenoura cubos Salada: Acelga tirinhas							
TURNO VESPERTINO												
Café da tarde 14h	Pão mini sem açúcar, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Suco de Uva Integral LARANJA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem leite Manteiga vegana Leite Aptamil Pepti MAÇA	CAQUI MELÃO CUBINHOS	Pão caseiro s/ açúcar, sem leite, sem ovo Manteiga vegana Suco de Uva Integral MANGA	MANGA MAÇA							
Jantar 16h	Arroz Feijão Preto Filé de peito em cubos ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Salada: Mix de folhas verdes com manga cubinhos (alfaca/rúcula/acelga)	Arroz Feijão Preto Filé de frango com batata, tomate e cebola Purê de abóbora Salada: Chuchu cubos	Macarronada: Macarrão Padre sêmola Carne moída ao sugo Salada: Tomate cubos Salada: Cenoura cubos	Arroz Feijão Preto Filé de peito em cubos com creme de ervilha partida ao sugo Salada: Repolho roxo Salada: Couve-flor							
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)
	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