



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



CARDÁPIO – Creche
ALERGIA À OVO

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	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Leite Puro BANANA	Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem ovo Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAMÃO	Biscoito de Polvilho, sem açúcar, sem ovo Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau 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 morno com caldo Salada: Cenoura cubos Salada: Acelga tirinhas
TURNO VESPERTINO					
Café da tarde 14h	Pão mini sem açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Suco de Uva Integral LARANJA	Pudim de cacau cremoso com caldo de uva passa BANANA	CAQUI MELÃO CUBINHOS	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Requeijão caseiro Suco de Uva Integral MANGA	BANANA MAMÃO
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 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