



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



CARDÁPIO – Creche  
ALERGIA Á OVO

FEVEREIRO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 17/02	TERÇA-FEIRA 18/02	QUARTA-FEIRA 19/02	QUINTA-FEIRA 20/02	SEXTA-FEIRA 21/02							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã</b> 8h	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar, sem ovo Manteiga Leite morno com cacau MAÇA	Biscoito de Polvilho sem ovo Suco de uva integral MELANCIA	Pão caseiro s/ açúcar, sem ovo Doce de banana caturra madura APURADO com calda de uva passa Leite morno com cacau GOIABA	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar, sem ovo Requeijão Caseiro Leite morno com cacau MAMÃO CUBOS	Biscoito de polvilho sem ovo Suco de uva integral LARANJA							
<b>Almoço</b> 11h	Arroz Feijão Preto Carne moída ao sugo Farofa Funcional Salada: Beterraba cubos Salada: Acelga tirinhas	Arroz Feijão Carioca Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Mix de folhas (alface verde/roxa)	Arroz Lentilha Patinho mini iscas ao sugo Salada: Tomate cubinhos Salada Chuchu cubos	Arroz Feijão Carioca Carne moída ao sugo Salada: Brócolis Salada Cenoura rodelas	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos Salada: Mix de folhas verdes com manga cubos (alface verde/roxa/rúcula)							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde</b> 14h	Creme de abacate com banana caturra e calda de uva passa Flocos de milho s/ açúcar MANGA CUBOS	Frutas picadas Laranja e Maça	Biscoito de polvilho sem ovo Suco de Maça integral Gelado  MELANCIA	logurte Natural batido com frutas vermelhas Flocos de milho MANGA CUBOS	Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar, sem ovo Requeijão Caseiro Leite morno com cacau BANANA							
<b>Jantar</b> 16h	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos ao sugo Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho roxo	Arroz Feijão Preto Almôndega de carne c/ abobrinha ralada assada Salada: Couve-flor Salada: Cenoura cubinhos	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Carreteiro Feijão Preto Farofa Funcional Salada: Tomate cubos Salada: Pepino cubos	Macarronada: Macarrão sêmola Carne moída ao sugo Seleta de legumes na manteiga (batata/cenoura/salsa)							
<b>Composição nutricional</b> (média semanal de um turno)	<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