



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



CARDÁPIO – Creche  
CELÍACO

MARÇO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 17/03	TERÇA-FEIRA 18/03	QUARTA-FEIRA 19/03	QUINTA-FEIRA 20/03	SEXTA-FEIRA 21/03
<b>TURNO MATUTINO</b>					
<b>Café da manhã</b> 8h	Pão mini sem açúcar, sem glúten Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MELÃO CUBINHOS	Biscoito de Polvilho sem açúcar Suco de Uva integral  LARANJA	logurte Natural batido com manga madura e caldo de uva passas BRANCA Flocos de milho  BANANA	Pão mini sem açúcar, sem glúten Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau  MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MANGA
<b>Almoço</b> 11h	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos ao sugo Salada: Beterraba cubos Salada: Abobrinha cubinhos	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Salada: Repolho Salada: Cenoura rodela	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com tomate e abobrinha ao forno Salada: Acelga	Arroz Carreteiro Feijão Preto Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Ovos cozidos Legumes refogados (batata-cenoura/tomate)
<b>TURNO VESPERTINO</b>					
<b>Café da tarde</b> 14h	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Biscoito de polvilho, sem açúcar Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MELÃO CUBINHOS	Frutas picadas:  Banana LARANJA	Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten Requeijão caseiro Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau LARANJA	Creme de abacate (leite, abacate, caldo de uva branca) Flocos de milho s/ açúcar BANANA
<b>Jantar</b> 16h	Polenta Cremosa (sem glúten) Carne iscas ao sugo Legumes refogados cubos (batata-cenoura/manteiga)	Arroz Feijão Preto Filé de frango cubos com creme de grão de bico Salada: Beterraba cubos Salada: Acelga	Arroz Feijão Carioca Carne moída ao sugo Salada: Brócolis Salada: Tomate cubos	Arroz Lentilha Filé de frango cubos com tomate e abobrinha ao forno Salada: Acelga tirinhas	Arroz Carreteiro Feijão Preto Salada: Tomate cubos Salada: Cenoura ralada

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