



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



CARDÁPIO – Creche
CELÍACO

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 glúten Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAÇA | Browne de cacau, sem glúten Leite Puro BANANA | Pão mini de abóbora s/ açúcar, sem glúten Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAMÃO | Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar, sem glúten 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: Alface 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 glúten Requeijão caseiro Suco de Uva Integral LARANJA | Pudim de cacau cremoso (amido) com caldo de uva passa BANANA | CAQUI MELÃO CUBINHOS | Pão caseiro s/ açúcar, sem glúten 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 de arroz 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