



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



CARDÁPIO – Creche  
OVOLACTOVEGETARIANO

ABRIL 2025

	SEGUNDA-FEIRA 31/03	TERÇA-FEIRA 01/04	QUARTA-FEIRA 02/04	QUINTA-FEIRA 03/04	SEXTA-FEIRA 04/04							
<b>TURNO MATUTINO</b>												
<b>Café da manhã 8h</b>	Smoothie de banana caturra madura com caldo de uva passa preta Flocos de milho s/ açúcar MAÇA	Pão caseiro s/ açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau  MAÇA	<b>Browne de cacau</b> Leite Puro  BANANA	Pão mini de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau MAMÃO	Bolo de Fubá com coco ralado sem açúcar Leite morno com caldo de uva passa BRANCA e cacau  LARANJA							
<b>Almoço 11h</b>	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Farofa funcional Legumes refogados (cenoura-repolho)	Arroz Feijão Carioca Omelete Purê de abóbora Salada: Chuchu cubos	Arroz Ovo cozido Feijão Preto Salada: Alface Salada: Beterraba cubos	Arroz Feijão Carioca Omelete Salada Repolho Salada: Brócolis	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Cenoura cubos Salada: Acelga tirinhas							
<b>TURNO VESPERTINO</b>												
<b>Café da tarde 14h</b>	Pão mini sem açúcar Requeijão caseiro Suco de Uva Integral LARANJA	Pudim de cacau cremoso com caldo de uva passa  BANANA	CAQUI MELÃO CUBINHOS	Pão caseiro s/ açúcar Requeijão caseiro Suco de Uva Integral MANGA	BANANA MAMÃO							
<b>Jantar 16h</b>	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Beterraba cubos Salada: Repolho	Arroz Feijão Preto Ovo cozido Salada: Mix de folhas verdes com manga cubinhos (alface/rúcula/acelga)	Arroz Feijão Preto Omelete Purê de abóbora Salada: Chuchu cubos	Macarronada: Macarrão Padre Nosso Ovo cozido Salada: Tomate cubos Salada: Cenoura cubos	Arroz Feijão Preto Omelete Salada: Repolho roxo Salada: Couve-flor							
<b>Composição nutricional (média semanal de um turno)</b>	<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