



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



CARDÁPIO - Infantil
4 a 5 anos

FEVEREIRO 2025

| | SEGUNDA-FEIRA 17/02 | TERÇA-FEIRA 18/02 | QUARTA-FEIRA 19/02 | QUINTA-FEIRA 20/02 | SEXTA-FEIRA 21/02 | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|-----------------------|-----------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| TURNO MATUTINO | | | | | | | | | | | | |
| Café da manhã 8h | Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Manteiga Leite morno com cacau MAÇA | Brownie de cacau Suco de uva integral MELANCIA | Pão caseiro s/ açúcar Doce de banana caturra madura APURADO com calda de uva passa Leite morno com cacau GOIABA | Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Requeijão Caseiro Leite morno com cacau MAMÃO CUBOS | Bolo de banana com farinha de aveia s/ açúcar Suco de uva integral LARANJA | | | | | | | |
| Almoço 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) | | | | | | | |
| TURNO VESPERTINO | | | | | | | | | | | | |
| Café da tarde 14h | Creme de abacate com banana caturreta e calda de uva passa Flocos de milho s/ açúcar MANGA CUBOS | Frutas picadas Laranja e Maça | Brownie de cacau Suco de Maça integral Gelado MELANCIA | logurte Natural batido com frutas vermelhas Flocos de milho MANGA CUBOS | Mini sovadinho de abóbora s/ açúcar Requeijão Caseiro Leite morno com cacau BANANA | | | | | | | |
| Jantar 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 Padre Nosso Carne moída ao sugo Seleta de legumes na manteiga (batata/cenoura/salsa) | | | | | | | |
| 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) |
| | 1197,0 | 174,4 | 49,1 | 35,8 | 17,6 | 548,7 | 73,8 | 502,8 | 9,0 | 217,7 | 81,8 | 1559,5 |

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