



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



CARDÁPIO  
7 a 11 meses

MARÇO 2025

03/03

04/03

05/03

06/03

07/03

**TURNO MATUTINO**

|                              | 03/03             | 04/03               | 05/03  | 06/03   | 07/03   |
|------------------------------|-------------------|---------------------|--|---|---|
| <b>Café da manhã</b><br>7h30 | Ponto facultativo | Feriado de carnaval | Formula de segmento<br>Maçã cozida ou raspada  | Formula de segmento<br>Banana branca com aveia  | Formula de segmento<br>Maçã cozida ou raspada/ banana<br>branca amassada  |
| <b>Almoço</b><br>11h         |                   |                     | Papa de arroz branco com caldo<br>de feijão preto com caldo carne<br>moída com batata e cenoura<br>cozida e amassada separados | Papa de arroz branco com caldo<br>de feijão carioca com caldo<br>frango desfiado com creme de<br>grão de bico e couve flor cozido<br>amassado | Papa de arroz branco com caldo<br>de feijão preto com caldo de<br>carne desfiada com chuchu e<br>beterraba cozida e amassado<br>separados |
| <b>Café da tarde</b><br>14h  | Ponto facultativo | Feriado de carnaval | Formula de segmento<br>Purê de manga   | Formula de segmento<br>Banana branca com aveia  | Formula de segmento<br>Mamão amassado/ banana<br>branca amassada  |
| <b>Jantar</b><br>16h         |                   |                     | Papa de macarrão cabelo de anjo<br>com caldo de carne moída com<br>chuchu e beterraba cozido e<br>amassado separados           | Papa de arroz branco com caldo<br>de feijão preto com caldo de<br>frango desfiado com cenoura e<br>batata cozido e amassado<br>separados      | Papa de arroz branco com caldo<br>de feijão preto com caldo carne<br>desfiada com batata e purê de<br>abóbora separados                   |

| Composição<br>nutricional<br>(média semanal de<br>um turno) | Energia<br>(kcal) | CHO<br>(g) | PTN<br>(g) | LPD<br>(g) | FIBRAS<br>(g) | Vit. A<br>(µg) | Vit. C<br>(mg) | Ca<br>(mg) | Fe<br>(mg) | Mg<br>(mg) | Zn<br>(mg) | Na<br>(mg) |
|---|-------------------|------------|------------|------------|---------------|----------------|----------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|   | 442,3             | 60,1       | 18,9       | 15,1       | 6,7           | 411,9          | 53,2           | 240,4      | 4,7        | 76,4       | 4,2        | 1140,9     |

**Observações: Crianças de 6 a 8 meses:** Os alimentos devem ser bem cozidos, ao colocá-los no prato, amassar bem com o garfo até atingir a consistência pastosa (papa/purê). O arroz deve ser bem cozido a ponto de poder ser amassado. Para as crianças que encontram dificuldade em consumir a carne ou frango desfiado, deve ser servido somente o molho desta preparação (pouco sal, só temperos naturais).

**Crianças de 8 a 12 meses:** Os alimentos devem ser oferecidos amassados, raspados, desfiados e GRADATIVAMENTE em pequenos pedaços até que a criança comece a aceitar preparações mais sólidas. Se na sua CEI, as crianças vão embora muito tarde, a papa de fruta OU fórmula de segmento 2 podem ser oferecidos depois do jantar, antes de a criança ir.



**Elaine M. Prestes**  
CRN 10 3228

**Sandra Maria Pereira**  
CRN 10 0275