



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



CARDÁPIO  
EJA

MARÇO 2025

	<b>SEGUNDA-FEIRA</b> <b>03/03</b>	<b>TERÇA-FEIRA</b> <b>04/03</b>	<b>QUARTA-FEIRA</b> <b>05/03</b>	<b>QUINTA-FEIRA</b> <b>06/03</b>	<b>SEXTA-FEIRA</b> <b>07/03</b>
<b>LANCHE</b>	Ponto Facultativo	Feriado de carnaval	Arroz Feijão Carioca Estrogonofe de frango com requeijão caseiro Farofa Funcional Salada: Repolho ralado Salada: Beterraba cozida	Pão de hot dog (50 gr) Carne moída com cenoura ralada ao sugo Suco de uva integral adoçado e gelado  <b>MAÇA</b>	Macarronada: Macarrão Parafuso com Linguiça calabresa ao sugo Salada: Mix de folhas com manga cubos  <b>MELANCIA</b>

<b>Composição</b> <b>nutricional</b> <b>(média semanal)</b>	<b>Energia</b> <b>(kcal)</b>	<b>CHO</b> <b>(g)</b>	<b>PTN</b> <b>(g)</b>	<b>LPD</b> <b>(g)</b>	<b>FIBRAS</b> <b>(g)</b>	<b>Vit. A</b> <b>(g)</b>	<b>Vit. C</b> <b>(g)</b>	<b>Ca</b> <b>(mg)</b>	<b>Fe</b> <b>(mg)</b>	<b>Mg</b> <b>(mg)</b>	<b>Zn</b> <b>(mg)</b>	<b>Na</b> <b>(mg)</b>
	357,8	52,2	18,0	8,7	4,6	94,0	18,1	64,6	2,6	62,5	2,8	415,9

Observação: O cardápio pode sofrer alterações de acordo com a disponibilidade de alimentos.



**Elaine M. Prestes**  
CRN 10 3228

**Sandra Maria Pereira**  
CRN 10 0275