



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



CARDÁPIO
EJA

MARÇO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 10/03	TERÇA-FEIRA 11/03	QUARTA-FEIRA 12/03	QUINTA-FEIRA 13/03	SEXTA-FEIRA 14/03
LANCHE	Arroz Feijão Carioca Carne iscas ao sugo Salada: Pepino salada Salada: Cenoura cozida	Arroz Feijão Preto Carne suína frita acebolada Purê de Abóbora Farofa Funcional Salada: Beterraba Cubinhos	Macarronada: Macarrão Parafuso com Carne moída ao molho sugo Salada: Repolho ralado Salada: Acelga tirinhas	(Cardápio Mexicano) Chilli mexicano Nachos Arroz Salada: Tomate cubos com salsa Salada: Guacamole com cebola roxa picadinha	File de coxa assada ao Sugo Arroz com Açafrão Legumes refogados alho e óleo (brócolis, cenoura rodela)
			LARANJA	BANANA	MAÇA

Composição nutricional (média semanal)	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)
	560,1	86,2	28,8	11,4	12,2	110,5	28,7	105,9	5,6	137,2	5,0	788,2

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