



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



CARDÁPIO
EJA

MARÇO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 17/03	TERÇA-FEIRA 18/03	QUARTA-FEIRA 19/03	QUINTA-FEIRA 20/03	SEXTA-FEIRA 21/03
LANCHE	Macarronada: Macarrão Parafuso Carne moída ao molho sugo Salada: Beterraba cozida Salada :Acelga tirinhas	Arroz c/ cenoura Feijão Carioca Filé de frango cubos com pimentão verde Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho roxo	Arroz carreteiro Feijão Preto Farofa Funcional Salada: Tomate Salada: Cenoura	Sanduche natural: Pão integral Patê de Frango (frango/ cenoura ralada/repolho /tomate/creme verde) Suco de uva integral adoçado e gelado	Arroz Feijão Preto Carne suína frita acebolada Salada: Couve-flor Salada: Repolho roxo
		BANANA		MAÇA	LARANJA

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
---	--