



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



CARDÁPIO
EJA

MARÇO 2025

	SEGUNDA-FEIRA 24/03	TERÇA-FEIRA 25/03	QUARTA-FEIRA 26/03	QUINTA-FEIRA 27/03	SEXTA-FEIRA 28/03
LANCHE	Risoto de frango cremoso Feijão Carioca Legumes refogados alho e óleo (chuchu, cenoura rodela)	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa funcional Salada: Repolho Salada: Beterraba cubos	Macarronada: Macarrão Parafuso Carne moída ao molho sugo Salada: Pepino salada Salada: Tomate cubos	Arroz carreteiro Feijão Preto Salada: Chuchu cubos Salada: Repolho roxo LARANJA	Arroz Feijão Carioca Estrogonofe de frango com requeijão caseiro Seleta de Legumes CUBOS (batata/milho/brócolis) 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
---	--