



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL
11 a 15 ANOS

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 Filé de frango ao sugo Salada: Pepino salada Salada: Cenoura cozida	Arroz Feijão Preto Carne suína frita acebolada Purê de Abóbora Farofa Funcional Salada: Beterraba Cubinhos	Bolacha de Mel Milk Shake de Cacau com açúcar (Gelado) LARANJA	(Cardápio Mexicano) Chilli mexicano Nachos Arroz Salada: Tomate cubos com salsa Salada: Guacamole com cebola roxa picadinha BANANA	File de coxa assada ao Sugo Arroz com Açafrão Legumes refogados alho e óleo (brócolis, cenoura rodelas) 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)
	544,1	77,2	27,6	12,2	9,9	86,1	22,8	154,3	5,3	119,2	5,2	696,4

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
---	--