



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL  
11 a 15 ANOS

MARÇO 2025

	<b>SEGUNDA-FEIRA 17/03</b>	<b>TERÇA-FEIRA 18/03</b>	<b>QUARTA-FEIRA 19/03</b>	<b>QUINTA-FEIRA 20/03</b>	<b>SEXTA-FEIRA 21/03</b>
<b>LANCHE</b>	Macarronada: Macarrão Parafuso Carne moída ao molho sugo Salada: Beterraba cozida Salada :Acelga tirinhas	logurte de morango Mix de cereais: Granóla tradicional com flocos de milho  <b>BANANA</b>	Arroz Feijão Preto Carne iscas ao sugo Farofa Funcional Salada: Tomate Salada: Chuchu	Sanduíche natural: Pão integral Patê de Frango (frango/ cenoura ralada/repolho /tomate/creme verde) Suco de uva integral adoçado e gelado  <b>MAÇA</b>	Arroz Feijão Preto Carne suína frita acebolada Salada: Couve-flor Salada: Repolho roxo  <b>LARANJA</b>

<b>Composição nutricional (média semanal)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>FIBRAS (g)</b>	<b>Vit. A (g)</b>	<b>Vit. C (g)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>
	<b>544,1</b>	<b>77,2</b>	<b>27,6</b>	<b>12,2</b>	<b>9,9</b>	<b>86,1</b>	<b>22,8</b>	<b>154,3</b>	<b>5,3</b>	<b>119,2</b>	<b>5,2</b>	<b>696,4</b>

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



<b>Elaine M. Prestes</b> CRN 10 3228 	<b>Sandra Maria Pereira</b> CRN 10 0275 
---	--