



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL
INTOLERÂNCIA Á LACTOSE

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 (sem lactose) Milk Shake de Cacau (leite zero lactose) com açúcar (Gelado) LARANJA	(Cardápio Mexicano) Chilli mexicano Nachos (sem lactose) 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 rodela) 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)
	449,9	62,9	22,2	10,9	8,0	73,7	20,3	132,0	4,3	95,6	4,2	672,4

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
---	--