



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



CARDÁPIO FUNDAMENTAL  
INTOLERÂNCIA À LACTOSE

MARÇO 2025

	<b>SEGUNDA-FEIRA 24/03</b>	<b>TERÇA-FEIRA 25/03</b>	<b>QUARTA-FEIRA 26/03</b>	<b>QUINTA-FEIRA 27/03 (Aniversários do Mês)</b>	<b>SEXTA-FEIRA 28/03</b>
<b>LANCHE</b>	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	Bolo de cacau sem lactose, sem recheio com cobertura de cacau zero lactose Suco de uva integral adoçado gelado	Arroz Feijão Carioca Estrogonofe de frango com requeijão zero lactose caseiro Seleta de Legumes CUBOS (batata/milho/brócolis)
	<b>MAÇA</b>			<b>LARANJA</b>	<b>BANANA</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 
---	--