

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRÊS CORAÇÕES – MG /PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO

Cemei / 6 meses à 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar Leite 0 lactose

MARÇO 2024

Tipo de Refeição Horário	Segunda 04/03	Terça 05/03	Quarta 06/03	Quinta 07/03	Sexta 08/03			
Café da Manhã	LEITE BISCOITO DE POLVILHO	LEITE PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO CASEIRO	LEITE TORRADINHAS	LEITE BOLO SIMPLES SEM AÇUCAR	LEITE BISCOITO DE POLVILHO			
Almoço	FEIJÃO MACARRONADA COM FRANGO	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE PERNIL (Farinha de Milho)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM VAGEM	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA DOCE PERNIL COM SOJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA			
Lanche da Tarde	LEITE BISCOITO DE POLVILHO	LEITE BISCOITO DE POLVILHO	BANANA	MILHO VERDE COZIDO	SALADA DE FRUTAS (Banana, Maçã, Melancia)			
Jantar	FEIJÃO MACARRONADA COM FRANGO	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE PERNIL (Farinha de Milho)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM VAGEM	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA DOCE PERNIL COM SOJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO(g) 55% a 65 VET	PTN(g) 10% a 15% VET	LPD(g) 15% a 30% VET	Vit.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	1058	145g 55%	39,5g 15%	35,5g 30%	158	47	354	6

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRÊS CORAÇÕES – MG /PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO

Cemei / 6 meses à 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar Leite 0 lactose

MARÇO 2024

Tipo de Refeição Horário	Segunda 11/03	Terça 12/03	Quarta 13/03	Quinta 14/03	Sexta 15/03			
Café da Manhã	LEITE BISCOITO DE POLVILHO	LEITE PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO CASEIRO	LEITE TORRADINHAS	LEITE BOLO SIMPLES SEM AÇUCAR	LEITE BISCOITO DE POLVILHO			
Almoço	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL COM COUVE (Farinha Mandioca)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM TOMATE E SOJA			
Lanche da Tarde	MAÇÃ	MELANCIA	MANGA	LEITE BOLO SEM AÇUCAR	SALADA DE FRUTAS (Manga, Banana, Laranja)			
Jantar	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL COM COUVE (Farinha Mandioca)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM TOMATE E SOJA			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO(g) 55% a 65 VET	PTN(g) 10% a 15% VET	LPD(g) 15% a 30% VET	Vit.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	995	148g	37,5g	28,5g	139	52	325	6
		59%	15%	26%				

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRÊS CORAÇÕES – MG /PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO

Cemei / 6 meses à 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar Leite 0 lactose

MARÇO 2024

Tipo de Refeição Horário	Segunda 18/03	Terça 19/03	Quarta 20/03	Quinta 21/03	Sexta 22/03			
Café da Manhã	LEITE BISCOITO DE POLVILHO	LEITE PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO CASEIRO	LEITE TORRADINHAS	LEITE BOLO SIMPLES SEM AÇUCAR	LEITE BISCOITO DE POLVILHO			
Almoço	FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E REPOLHO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA			
Lanche da Tarde	BANANA	LARANJA	PÊRA	TORTA DE CHICÓRIA	SALADA DE FRUTAS (Pêra, Maçã, Melancia)			
Jantar	FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E REPOLHO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO(g) 55% a 65 VET	PTN(g) 10% a 15% VET	LPD(g) 15% a 30% VET	Vit.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	973	137g 56%	38g 16%	30g 28%	132	39	334	6

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRÊS CORAÇÕES – MG /PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO

Cemei / 6 meses à 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar Leite 0 lactose

MARÇO 2024

Tipo de Refeição Horário	Segunda 25/03	Terça 26/03	Quarta 27/03	Quinta 28/03	Sexta 29/03			
Café da Manhã	LEITE BISCOITO DE POLVILHO	LEITE PÃO FRANCÊS COM REQUEIJÃO CASEIRO	LEITE TORRADINHAS					
Almoço	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABOBORA MADURA ANGU	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CHUCHU	QUINTA FEIRA SANTA	PAIXÃO DE CRISTO			
Lanche da Tarde	MAÇÃ	MELANCIA	LEITE TORRADINHAS					
Jantar	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABOBORA MADURA ANGU	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CHUCHU	QUINTA FEIRA SANTA	PAIXÃO DE CRISTO			
Composição nutricional (Média semanal)		CHO(g) 55% a 65 VET	PTN(g) 10% a 15% VET	LPD(g) 15% a 30% VET	Vit.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	Energia (Kcal)	146 g	38 g	33	158	10	351	6
	1037	56%	15%	29%				

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista