

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

**CARDÁPIO**

Ed. Infantil e Fundamental I e II/ 4 anos a 14 anos / Zona Urbana / Período Parcial

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar Leite 0 lactose

**MARÇO 2024**

<b>Tipo de Refeição Horário</b>	<b>Segunda 04/03</b>	<b>Terça 05/03</b>	<b>Quarta 06/03</b>	<b>Quinta 07/03</b>	<b>Sexta 08/03</b>			
<b>Café da Manhã</b>	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	MINGAU COM CACAU	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
<b>Almoço</b>	FEIJÃO MACARRONADA COM FRANGO	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL (Farinha de milho)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM VAGEM BANANA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA DOCE PERNIL COM SOJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA			
<b>Lanche da Tarde</b>	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	MINGAU COM CACAU	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
<b>Jantar</b>	FEIJÃO MACARRONADA COM FRANGO	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL (Farinha de milho)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM VAGEM BANANA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA DOCE PERNIL COM SOJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO(g) 55% a 65 VET</b>	<b>PTN(g) 10% a 15% VET</b>	<b>LPD(g) 15% a 30% VET</b>	<b>Vit.A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	672	100,6g 60%	23g 14%	19,8g 26%	<b>106</b>	<b>33</b>	<b>258</b>	<b>4</b>

**Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista**

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

**CARDÁPIO**

Ed. Infantil e Fundamental I e II/ 4 anos a 14 anos / Zona Urbana / Período Parcial

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar Leite 0 lactose

**MARÇO 2024**

<b>Tipo de Refeição Horário</b>	<b>Segunda 11/03</b>	<b>Terça 12/03</b>	<b>Quarta 13/03</b>	<b>Quinta 14/03</b>	<b>Sexta 15/03</b>			
<b>Café da Manhã</b>	VITAMINA DE BANANA	MINGAU COM CACAU	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
<b>Almoço</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM ABOBRINHA MAÇA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE PEPINO MANGA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL COM COUVE (Farinha Mandioca)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM TOMATE E SOJA			
<b>Lanche da Tarde</b>	VITAMINA DE BANANA	MINGAU COM CACAU	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
<b>Jantar</b>	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM ABOBRINHA MAÇA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE PEPINO MANGA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL COM COUVE (Farinha Mandioca)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM TOMATE E SOJA			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO(g) 55% a 65 VET</b>	<b>PTN(g) 10% a 15% VET</b>	<b>LPD(g) 15% a 30% VET</b>	<b>Vit.A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	858	137,3g 64%	27,5g 12%	22,7g 24%	<b>134</b>	<b>56</b>	<b>306</b>	<b>5</b>

**Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista**

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

**CARDÁPIO**

Ed. Infantil e Fundamental I e II/ 4 anos a 14 anos / Zona Urbana / Período Parcial

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar Leite 0 lactose

**MARÇO 2024**

<b>Tipo de Refeição Horário</b>	<b>Segunda 18/03</b>	<b>Terça 19/03</b>	<b>Quarta 20/03</b>	<b>Quinta 21/03</b>	<b>Sexta 22/03</b>			
<b>Café da Manhã</b>	VITAMINA DE MARACUJÁ	MINGAU COM CACAU	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
<b>Almoço</b>	FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E REPOLHO PERA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA			
<b>Lanche da Tarde</b>	VITAMINA DE MARACUJÁ	MINGAU COM CACAU	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
<b>Jantar</b>	FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E REPOLHO PERA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO(g) 55% a 65 VET</b>	<b>PTN(g) 10% a 15% VET</b>	<b>LPD(g) 15% a 30% VET</b>	<b>Vit.A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	657	102,8g	22,7g	17,3g	<b>102</b>	<b>13</b>	<b>256</b>	<b>4</b>
		62%	14%	24%				

**Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista**

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

**CARDÁPIO**

Ed. Infantil e Fundamental I e II/ 4 anos a 14 anos / Zona Urbana / Período Parcial

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar Leite 0 lactose

**MARÇO 2024**

<b>Tipo de Refeição Horário</b>	<b>Segunda 25/03</b>	<b>Terça 26/03</b>	<b>Quarta 27/03</b>	<b>Quinta 28/03</b>	<b>Sexta 29/03</b>			
<b>Café da Manhã</b>	VITAMINA DE BANANA	MINGAU COM CACAU	CAFÉ COM LEITE BOLO					
<b>Almoço</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABOBORA MADURA ANGU MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CHUCHU	QUINTA FEIRA SANTA	PAIXÃO DE CRISTO			
<b>Lanche da Tarde</b>	VITAMINA DE BANANA	MINGAU COM CACAU	CAFÉ COM LEITE BOLO					
<b>Jantar</b>	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABOBORA MADURA ANGU MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CHUCHU	QUINTA FEIRA SANTA	PAIXÃO DE CRISTO			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO(g) 55% a 65 VET</b>	<b>PTN(g) 10% a 15% VET</b>	<b>LPD(g) 15% a 30% VET</b>	<b>Vit.A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	695	108g 62%	23g 13%	19,3g 25%	<b>145</b>	<b>11</b>	<b>298</b>	<b>4</b>

**Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista**