

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 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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	MINGAU COM CACAU	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
Almoço	FEIJÃO MACARRONADA COM FRANGO	ARROZ FEIJÃO FAROFA 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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	MINGAU COM CACAU	BANANA	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS (Banana, Maçã, Melancia)			
Jantar	FEIJÃO MACARRONADA COM FRANGO	ARROZ FEIJÃO FAROFA 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)
	1151	176,9g 61%	41,15G 14%	31,07G 25%	145	51	390	7

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 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	VITAMINA DE BANANA BOLACHA CREAM CRACKER	MINGAU COM CACAU	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
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	VITAMINA DE BANANA	MELANCIA	MANGA	BANANA	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)
	1126	185,84g 66%	40,24G 14%	25,27G 20%	125	63	347	7

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 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	VITAMINA DE MARACUJÁ BOLACHA CREAM CRACKER	MINGAU COM CACAU	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
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	VITAMINA DE MARACUJÁ	LARANJA	PÊRA	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS (Maçã,Pêra,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)
	1125	172G 61%	40,69G 14%	30,6G 25%	132	38	387	7

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 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	VITAMINA DE BANANA BOLACHA CREAM CRACKER	MINGAU COM CACAU	CAFÉ COM LEITE BOLO	QUINTA FEIRA SANTA	PAIXÃO DE CRISTO			
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	VITAMINA DE BANANA	MELANCIA	BANANA	QUINTA FEIRA SANTA	PAIXÃO DE CRISTO			
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)	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)
	1161	188,17G 65%	39,82G 14%	28,49G 21%	152	24	348	7

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista