

**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

**JUNHO 2024**

<b>Tipo de Refeição Horário</b>	<b>Segunda 03/06</b>	<b>Terça 04/06</b>	<b>Quarta 05/06</b>	<b>Quinta 06/06</b>	<b>Sexta 07/06</b>			
<b>Café da Manhã</b>	VITAMINA DE BANANA BOLACHA CREAM CRACKER	MINGAU COM CACAU	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
<b>Almoço</b>	ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM VAGEM (Farinha de milho)	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE INHAME FRANGO COM SOJA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM PERNIL SALADA DE TOMATE	FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA			
<b>Lanche da Tarde</b>	VITAMINA DE BANANA MAÇÃ IN NATURA	MELANCIA	PÊRA	BANANA	SALADA DE FRUTAS (Pêra,Banana,Laranja)			
<b>Jantar</b>	ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM VAGEM (Farinha de milho)	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE INHAME FRANGO COM SOJA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM PERNIL SALADA DE TOMATE	FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA			
<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>
	1170	186,3g 64%	41,34g 14%	29,72G 22%	<b>145</b>	<b>26</b>	<b>364</b>	<b>7</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 Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar Leite 0 lactose

**JUNHO 2024**

<b>Tipo de Refeição Horário</b>	<b>Segunda 10/06</b>	<b>Terça 11/06</b>	<b>Quarta 12/06</b>	<b>Quinta 13/06</b>	<b>Sexta 14/06</b>			
<b>Café da Manhã</b>	VITAMINA DE ABACATE 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 CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha mandioca)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM TOMATE REPOLHO REFOGADO			
<b>Lanche da Tarde</b>	VITAMINA DE ABACATE	LARANJA	MANGA	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS (Manga, Maçã, Melancia)			
<b>Jantar</b>	FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha mandioca)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM TOMATE REPOLHO REFOGADO			
<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>
	1113	179,62g 64%	39,09G 14%	26,78g 22%	<b>109</b>	<b>73</b>	<b>341</b>	<b>6</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 Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar Leite 0 lactose

**JUNHO 2024**

<b>Tipo de Refeição Horário</b>	<b>Segunda 17/06</b>	<b>Terça 18/06</b>	<b>Quarta 19/06</b>	<b>Quinta 20/06</b>	<b>Sexta 21/06</b>			
<b>Café da Manhã</b>	VITAMINA DE BANANA 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 OVOS PICADOS SALADA DE CHUCHU	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABÓBORA MADURA ANGU	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA E SOJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA			
<b>Lanche da Tarde</b>	VITAMINA DE BANANA	MELANCIA	ABACAXI	BANANA	SALADA DE FRUTAS (Abacaxi,Banana,Laranja)			
<b>Jantar</b>	FEIJÃO MACARRONADA COM OVOS PICADOS SALADA DE CHUCHU	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABÓBORA MADURA ANGU	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA E SOJA	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>
	1123	183,21g 65%	38,72g 14%	26,73g 21%	<b>131</b>	<b>42</b>	<b>368</b>	<b>7</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 Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar Leite 0 lactose

**JUNHO 2024**

<b>Tipo de Refeição Horário</b>	<b>Segunda 24/06</b>	<b>Terça 25/06</b>	<b>Quarta 26/06</b>	<b>Quinta 27/06</b>	<b>Sexta 28/06</b>			
<b>Café da Manhã</b>	VITAMINA DE MARACUJÁ BOLACHA CREAM CRACKER	MINGAU COM CACAU	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
<b>Almoço</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E ABOBRINHA	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM MANDIOCA	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM SOJA ALFACE E TOMATE			
<b>Lanche da Tarde</b>	VITAMINA DE MARACUJÁ	LARANJA	MAMÃO	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS (Maçã, Mamão, Melancia)			
<b>Jantar</b>	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E ABOBRINHA	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM MANDIOCA	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM SOJA ALFACE E TOMATE			
<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>
	1142	181,18g 63%	41,03G 14%	28,78g 23%	<b>109</b>	<b>70</b>	<b>354</b>	<b>7</b>

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