

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

**CARDÁPIO**

Etapa de Ensino Ed. Infantil e Fundamental / Faixa de Idade 4 a 14 anos / Zona Rural / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerância à lactose usar leite Zero lactose

JULHO 2024

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 29/07	3ª Feira 30/07	4ª Feira 31/07	5ª Feira 01/08	6ª Feira 02/08			
Café da Manhã	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	LEITE COM CACAU BOLACHA CREAM CRACKER			
Almoço	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E BATATA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL (Farinha de milho)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E CHUCHU	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA			
Lanche da Tarde	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	MILHO VERDE	SALADA DE FRUTAS			
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO(g)</b> 55% a 65 VET	<b>PTN(g)</b> 10% a 15% VET	<b>LPD(g)</b> 15% a 30% VET	<b>Vit.A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	924	141g 61%	30g 13%	27g 26%	<b>183</b>	<b>11</b>	<b>367</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**

Etapa de Ensino Ed. Infantil e Fundamental / Faixa de Idade 4 a 14 anos / Zona Rural / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerância à lactose usar leite Zero lactose

AGOSTO 2024

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 05/08	3ª Feira 06/08	4ª Feira 07/08	5ª Feira 08/08	6ª Feira 09/08			
Café da Manhã	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
Almoço	FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABOBORA MADURA LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM VAGEM MELANCIA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA DOCE PERNIL COM SOJA ACELGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE ABACATE BANANA	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	QUIBE ASSADO	SALADA DE FRUTAS			
Composição nutricional (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO(g)</b> 55% a 65 VET	<b>PTN(g)</b> 10% a 15% VET	<b>LPD(g)</b> 15% a 30% VET	<b>Vit.A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	903	141g	29g	26g	168	23	346	5
		62%	13%	26%				

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

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

**CARDÁPIO**

Etapa de Ensino Ed. Infantil e Fundamental / Faixa de Idade 4 a 14 anos / Zona Rural / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerância à lactose usar leite Zero lactose

AGOSTO 2024

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 12/08	3ª Feira 13/08	4ª Feira 14/08	5ª Feira 15/08	6ª Feira 16/08			
Café da Manhã	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
Almoço	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA MANGA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca) GOIABA	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE FRANGO SALADA DE PEPINO			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE BANANA PERA	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU PIPOCA	SALADA DE FRUTAS			
Composição nutricional (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO(g)</b> 55% a 65 VET	<b>PTN(g)</b> 10% a 15% VET	<b>LPD(g)</b> 15% a 30% VET	<b>Vit.A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	951	147g	30g	28g	<b>215</b>	<b>56</b>	<b>415</b>	<b>5</b>
		62%	13%	26%				

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

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

**CARDÁPIO**

Etapa de Ensino Ed. Infantil e Fundamental / Faixa de Idade 4 a 14 anos / Zona Rural / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerância à lactose usar leite Zero lactose

AGOSTO 2024

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 19/08	3ª Feira 20/08	4ª Feira 21/08	5ª Feira 22/08	6ª Feira 23/08			
Café da Manhã	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
Almoço	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM REPOLHO E SOJA MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO ALFACE E TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE MARACUJÁ BANANA	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	TORTA DE ESPINAFRE	SALADA DE FRUTAS			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 916	CHO(g) 55% a 65 VET	PTN(g) 10% a 15% VET	LPD(g) 15% a 30% VET	Vit.A (mcg) 200	Vit. C (mg) 38	Ca (mg) 400	Fe (mg) 5
		138g 60%	29g 13%	28g 27%				

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

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

**CARDÁPIO**

Etapa de Ensino Ed. Infantil e Fundamental / Faixa de Idade 4 a 14 anos / Zona Rural / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerância à lactose usar leite Zero lactose

AGOSTO 2024

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 26/08	3ª Feira 27/08	4ª Feira 28/08	5ª Feira 29/08	6ª Feira 30/09			
Café da Manhã	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
Almoço	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABOBORA MADURA ANGU ABACAXI	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA BATATA SALSA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE BANANA MELÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	MILHO VERDE	SALADA DE FRUTAS			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 964	CHO(g) 55% a 65 VET	PTN(g) 10% a 15% VET	LPD(g) 15% a 30% VET	Vit.A (mcg) 190	Vit. C (mg) 34	Ca (mg) 386	Fe (mg) 5
		150g 62%	31g 13%	28g 26%				

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