

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

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	LEITE COM CACAU BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (Mingau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
Almoço	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E BATATA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL (Farinha de milho)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E CHUCHU	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA			
Lanche da Tarde	LEITE COM CACAU BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (Mingau)	MAÇÃ	BANANA	SALADA DE FRUTAS			
Jantar	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E BATATA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL (Farinha de milho)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E CHUCHU	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA			
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)
	1118	174g	40g	29g	169	20	358	6
		62%	14%	23%				

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

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	VITAMINA DE ABACATE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (Mingau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
Almoço	FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABOBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM VAGEM	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA DOCE PERNIL COM SOJA ACELGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE ABACATE	LARANJA	MELANCIA	PÊRA	SALADA DE FRUTA			
Jantar	FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABOBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM VAGEM	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA DOCE PERNIL COM SOJA ACELGA	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)
	1205	190g 63%	41g 14%	32g 24%	148	40	368	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

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	VITAMINA DE BANANA BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (Mingau)	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 FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca)	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	MANGA	GOIABA	BANANA	SALADA DE FRUTA			
Jantar	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE FRANGO SALADA DE PEPINO			
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)
	1175	192g	41g	28g	144	75	340	7
		65%	14%	21%				

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

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	VITAMINA DE MARACUJÁ BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (Mingau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
Almoço	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM REPOLHO E SOJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO ALFACE E TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE MARACUJÁ	LARANJA	MAÇÃ	ABACAXI	SALADA DE FRUTA			
Jantar	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM REPOLHO E SOJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO ALFACE E TOMATE	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)
	1102	174g 63%	40g 14%	27g 22%	140	47	359	6

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

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	VITAMINA DE BANANA BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (Mingau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
Almoço	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABOBORA MADURA ANGU	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA BATATA SALSA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE BANANA	MELÃO	BANANA	MAMÃO	SALADA DE FRUTA			
Jantar	ARROZ FEIJÃO OMELETE COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABOBORA MADURA ANGU	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA BATATA SALSA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU			
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)
	1150	181g 63%	40g 14%	30g 23%	144	55	350	7

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista