

**ECRETARIA 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

SETEMBRO 2024

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 02/09	3ª Feira 03/09	4ª Feira 04/09	5ª Feira 05/09	6ª Feira 06/09			
Café da Manhã	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (Mingau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
Almoço	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM ABOBRINHA E SOJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA LARANJA	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM PEPINO E SOJA PÊRA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL TOMATE (Farinha de milho)	FEIJÃO MACARRONADA DE FRANGO ALFACE			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE ABACATE MAMÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	TORTA DE CHICORIA	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>
	965	146g	31g	29g	186	42	397	5
		60%	13%	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

SETEMBRO 2024

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 09/09	3ª Feira 10/09	4ª Feira 11/09	5ª Feira 12/09	6ª Feira 13/09			
Café da Manhã	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (Mingau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
Almoço	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABÓBORA MADURA MANGA	FEIJÃO ARROZ FRANGO COM CENOURA BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA BATATA SALSA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM REPOLHO E SOJA ANGU			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE BANANA MELANCIA	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>
	925	142g 61%	29g 13%	27g 26%	<b>190</b>	<b>34</b>	<b>381</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

SETEMBRO 2024

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 16/09	3ª Feira 17/09	4ª Feira 18/09	5ª Feira 19/09	6ª Feira 20/09			
Café da Manhã	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (Mingau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
Almoço	FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM INHAME LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA E BRÓCOLIS BANANA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM PERNIL DESMIADO TOMATE	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO ALFACE MELÃO			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE MARACUJÁ MAÇÃ	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU PIPOCA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
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>
	963	145g	31g	30g	<b>213</b>	<b>60</b>	<b>434</b>	<b>5</b>
		60%	13%	28%				

**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

SETEMBRO 2024

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 23/09	3ª Feira 24/09	4ª Feira 25/09	5ª Feira 26/09	6ª Feira 27/09			
Café da Manhã		LEITE COM CACAU BOLACHA CREAM CRACKER	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
Almoço	FERIADO	ARROZ FEIJÃO OVOS COM CHUCHU MELANCIA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA PERNIL MAÇÃ	ARROZ FEIJADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E CENOURA			
Lanche da Tarde		LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	TORTA DE ESPINAFRE	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>
	931	137g	29g	30g	<b>213</b>	<b>37</b>	<b>394</b>	<b>5</b>
		59%	12%	29%				

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