

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

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	VITAMINA DE ABACATE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
Almoço	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM ABOBRINHA E SOJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM PEPINO E SOJA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL TOMATE (Farinha de milho)	FEIJÃO MACARRONADA DE FRANGO ALFACE			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE ABACATE	LARANJA	PERA	MANGA	SALADA DE FRUTA			
Jantar	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM ABOBRINHA E SOJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM PEPINO E SOJA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL TOMATE (Farinha de milho)	FEIJÃO MACARRONADA DE FRANGO ALFACE			
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)
	1198	191g 64%	42g 14%	30g 22%	129	63	348	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

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	VITAMINA DE BANANA BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
Almoço	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABÓBORA MADURA	FEIJÃO ARROZ FRANGO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA BATATA SALSA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM REPOLHO E SOJA ANGU			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE BANANA	MELANCIA	BANANA	MAÇÃ	SALADA DE FRUTA			
Jantar	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABÓBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA BATATA SALSA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM REPOLHO E SOJA ANGU			
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)
	1195	195g 65%	41g 14%	29g 22%	144	26	335	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

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	VITAMINA DE MARACUJÁ BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
Almoço	FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM INHAME	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA E BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM PERNIL DESMIADO TOMATE	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO ALFACE			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE MARACUJÁ	LARANJA	BANANA	MELÃO	SALADA DE FRUTA			
Jantar	FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM INHAME	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA E BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM PERNIL DESMIADO TOMATE	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO ALFACE			
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)
	1146	180g 63%	42g 15%	29g 23%	140	74	369	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

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		CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
Almoço	FERIADO	ARROZ FEIJÃO OVOS COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA PERNIL	ARROZ FEIJÃO COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E CENOURA			
Lanche da Tarde		MELANCIA	MAÇÃ	MAMÃO	SALADA DE FRUTA			
Jantar	FERIADO	ARROZ FEIJÃO OVOS COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA PERNIL	ARROZ FEIJÃO COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E 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)
	1162	178g	40g	32g	163	79	361	7
		61%	14%	25%				

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista