

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

CARDÁPIO

Cemei / 06 meses a 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerância à lactose usar leite Zero lactose

OUTUBRO 2024

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 30/09	3ª Feira 01/10	4ª Feira 02/10	5ª Feira 03/10	6ª Feira 04/10			
Café da Manhã	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DE POLVILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO FRANCÊS	LEITE TORRADINHAS	LEITE COM CACAU 100% BOLO SEM AÇÚCAR	LEITE BISCOITO DE POLVILHO			
Almoço	FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOIDA COM SOJA BETERRABA	FEIJÃO ARROZ FRANGO COM ABOBRINHA ANGU	FEIJÃO ARROZ FAROFA DE PERNIL COM SOJA (Farinha de milho) SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU			
Lanche da Tarde	MAMÃO	LARANJA	MELANCIA	MILHO VERDE	SALADA DE FRUTAS			
Jantar	FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOIDA COM SOJA BETERRABA	FEIJÃO ARROZ FRANGO COM ABOBRINHA ANGU	FEIJÃO ARROZ FAROFA DE PERNIL COM SOJA (Farinha de milho) SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	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)
	1107	171g	41g	29g	112	61	324	6
		62%	15%	23%				

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

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

CARDÁPIO

Cemei / 06 meses a 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerância à lactose usar leite Zero lactose

OUTUBRO 2024

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 07/10	3ª Feira 08/10	4ª Feira 09/10	5ª Feira 10/10	6ª Feira 11/10			
Café da Manhã	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DE POLVILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO FRANCÊS	LEITE TORRADINHAS	LEITE BISCOITO DE POLVILHO	LEITE BISCOITO DE POLVILHO			
Almoço	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM BATATA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA MANGA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA C/ SOJA BATATA SALSA SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ABÓBORA MADURA ANGU			
Lanche da Tarde	BANANA	BOLO DE CHOCOLATE	QUIBE ASSADO	IOGURTE	PIPOCA SUCO DE MARACUJÁ			
Jantar	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM BATATA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA C/ SOJA BATATA SALSA SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ABÓBORA MADURA 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)
	1172	178g 61%	41g 14%	33g 25%	135	34	340	6

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

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

CARDÁPIO

Cemei / 06 meses a 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerância à lactose usar leite Zero lactose

OUTUBRO 2024

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 14/10	3ª Feira 15/10	4ª Feira 16/10	5ª Feira 17/10	6ª Feira 18/10			
Café da Manhã			LEITE BISCOITO DE POLVILHO	LEITE COM CACAU 100% BOLO SEM AÇÚCAR	LEITE BISCOITO DE POLVILHO			
Almoço	RECESSO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE MANDIOCA E CARNE MOIDA COM SOJA	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM TOMATE E SOJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA			
Lanche da Tarde			LEITE BISCOITO DE POLVILHO	LEITE COM CACAU 100% BOLO SEM AÇÚCAR	LEITE BISCOITO DE POLVILHO			
Jantar	RECESSO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE MANDIOCA E CARNE MOIDA COM SOJA	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM TOMATE E SOJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO 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)
	1310	194g 59%	44g 13%	40g 28%	149	29	419	7

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

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

CARDÁPIO

Cemei / 06 meses a 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerância à lactose usar leite Zero lactose

OUTUBRO 2024

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 21/10	3ª Feira 22/10	4ª Feira 23/10	5ª Feira 24/10	6ª Feira 25/10			
Café da Manhã	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DE POLVILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO FRANCÊS	LEITE TORRADINHAS	LEITE COM CACAU 100% BOLO SEM AÇÚCAR	LEITE BISCOITO DE POLVILHO			
Almoço	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM VAGEM	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA DOCE FRANGO COM SOJA	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE REPOLHO			
Lanche da Tarde	PÊRA	MAÇÃ	BANANA	TORTA DE CHICORIA	SALADA DE FRUTAS			
Jantar	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM VAGEM	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA DOCE FRANGO COM SOJA	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE REPOLHO			
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)
	1148	173g 60%	42g 15%	32g 25%	144	53	332	6

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

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

CARDÁPIO

Cemei / 06 meses a 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerância à lactose usar leite Zero lactose

OUTUBRO 2024

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 28/10	3ª Feira 29/10	4ª Feira 30/10	5ª Feira 31/10	6ª Feira 01/11			
Café da Manhã	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DE POLVILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO FRANCÊS	LEITE TORRADINHAS	LEITE COM CACAU 100% BOLO SEM AÇÚCAR	LEITE BISCOITO DE POLVILHO			
Almoço	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM FRANGO E SOJA ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATAS	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA			
Lanche da Tarde	MELÃO	LARANJA	MANGA	LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR	SALADA DE FRUTAS			
Jantar	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM FRANGO E SOJA ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATAS	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)
	1148	178g	41g	30g	118	33	325	6
		62%	14%	24%				

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista