

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 Parcial

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar Leite 0 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			
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 MELANCIA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO BANANA	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)
	697	110g 63%	24g 14%	19g 24%	118	15	259	4

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 Parcial

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar Leite 0 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		
Almoço		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		
Lanche Semana das Crianças			BOLO DE CHOCOLATE		IOGURTE	PIPOCA SUCO DE MARACUJÁ		
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)
	684	104g	22g	20g	120	13	251	4
		61%	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

Ed. Infantil e Fundamental I e II/ 4 anos a 14 anos / Zona Urbana / Período Parcial

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar Leite 0 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		
Almoço		RECESSO	RECESSO	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE MANDIOCA E CARNE MOIDA COM SOJA	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM TOMATE E SOJA MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA PÊRA		
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)
	738	117g	24g	20g	129	62	281	4
		63%	13%	24%				

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 Parcial

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar Leite 0 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			
Almoço	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM VAGEM	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS BANANA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA DOCE FRANGO COM SOJA ABACAXI	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)
	696	110g 63%	23g 13%	19g 25%	126	21	268	4

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 Parcial

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar Leite 0 lactose

OUTUBRO 2024

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 28/10	3ª Feira 29/10	4ª Feira 30/11	5ª Feira 31/11	6ª Feira 01/11		
Almoço		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM FRANGO E SOJA ALFACE MANGA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATAS MAÇÃ	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)
	687	107g 62%	22g 13%	19g 25%	116	14	244	4

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista