

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

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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
Almoço	FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOIDA COM SOJA BETERRABA	FEIJÃO ARROZ FRANGO COM ABOBRINHA ANGU LARANJA	FEIJÃO ARROZ FAROFA DE PERNIL COM SOJA (Farinha de milho) SALADA DE TOMATE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE BANANA MAMÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	MILHO VERDE	SALADA DE FRUTAS			
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)
	962	149g	32g	28g	188	39	397	5
		62%	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

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

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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	IOGURTE	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
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	VITAMINA DE ABACATE BANANA	BOLO DE CHOCOLATE	CAFÉ COM LEITE PÃO	QUIBE ASSADO	SUCO DE MARACUJÁ PIPOCA			
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)
	993	152g	30g	30g	213	25	421	5
		61%	12%	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

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			CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
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			CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
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)
	983	146g 59%	32g 13%	31g 28%	244	16	469	5

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

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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
Almoço	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM VAGEM MAÇÃ	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS BANANA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA DOCE FRANGO COM SOJA	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE REPOLHO			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE BANANA PERA	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	TORTA DE CHICORIA	SALADA DE FRUTAS			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 963	CHO(g) 55% a 65 VET	PTN(g) 10% a 15% VET	LPD(g) 15% a 30% VET	Vit.A (mcg) 210	Vit. C (mg) 45	Ca (mg) 406	Fe (mg) 5
		144g 60%	31g 13%	30g 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

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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
Almoço	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA LARANJA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM FRANGO E SOJA ALFACE MANGA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATAS	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE MARACUJÁ MELÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU PIPOCA	SALADA DE FRUTAS			
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)
	969	147g 61%	29g 12%	30g 27%	215	31	415	5

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista