

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

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	VITAMINA DE BANANA BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
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	VITAMINA DE BANANA	LARANJA	MELANCIA	BANANA	SALADA DE FRUTA			
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)
	1161	185g	42g	29g	140	45	362	7
		64%	15%	22%				

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

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	VITAMINA DE ABACATE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA CREAM CRACKER	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
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 da Tarde	VITAMINA DE ABACATE	BOLO DE CHOCOLATE	MANGA	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)
	1279	197g 62%	42g 13%	36g 25%	185	32	434	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

UTUBRO 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			CHOCOLATE QUENTE	LEITE COM CACAU BOLO SIMPLES	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
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			CHOCOLATE QUENTE	LEITE COM CACAU BOLO SIMPLES	PERA			
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)
	1347	207g 61%	45g 13%	37g 25%	227	30	490	8

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

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	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 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	VITAMINA DE BANANA	MAÇÃ	BANANA	LARANJA	SALADA DE FRUTA			
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)
	1145	183g 64%	40g 14%	29g 23%	160	54	367	6

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

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			
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	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	VITAMINA DE MARACUJÁ	MELÃO	MANGA	MAÇÃ	SALADA DE FRUTA			
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	184g	40g	29g	132	36	330	7
		64%	14%	23%				

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista