

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			
Café da Manhã	VITAMINA DE BANANA	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 MELANCIA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO BANANA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE BANANA	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
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 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	24g	19g	118	15	259	4
		63%	14%	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 07/10	3ª Feira 08/10	4ª Feira 09/10	5ª Feira 10/10	6ª Feira 11/10			
Café da Manhã	VITAMINA DE ABACATE	BOLO DE CHOCOLATE	CAFÉ COM LEITE PÃO	IOGURTE	PIPOCA SUCO DE MARACUJÁ			
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	CAFÉ COM LEITE PÃO	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)
	684	104g 61%	22g 13%	20g 26%	120	13	251	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 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 CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU BOLO	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 MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA PÊRA			
Lanche da Tarde			CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
Jantar	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) 738	CHO(g) 55% a 65 VET	PTN(g) 10% a 15% VET	LPD(g) 15% a 30% VET	Vit.A (mcg) 129	Vit. C (mg) 62	Ca (mg) 281	Fe (mg) 4
		117g	24g	20g				
		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			
Café da Manhã	VITAMINA DE BANANA	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
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 LARANJA	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE REPOLHO			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE BANANA	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
Jantar	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 LARANJA	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			
Café da Manhã	VITAMINA DE MARACUJÁ	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 MANGA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATAS MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE MARACUJÁ	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
Jantar	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	22g	19g	116	14	244	4
		62%	13%	25%				

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista