

**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

NOVEMBRO 2024

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 04/11	3ª Feira 05/11	4ª Feira 06/11	5ª Feira 07/11	6ª Feira 08/11			
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 VIRADO DE OVOS COM VAGEM (Farinha de milho)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABOBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM TOMATE SALADA DE ACELGA	FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOIDA COM SOJA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA			
Lanche da Tarde	MAÇÃ	LARANJA	BANANA	QUIBE ASSADO	SALADA DE FRUTAS			
Jantar	ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM VAGEM (Farinha de milho)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABOBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM TOMATE SALADA DE ACELGA	FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOIDA COM SOJA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA			
Composição nutricional (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO(g)</b> 55% a 65 VET	<b>PTN(g)</b> 10% a 15% VET	<b>LPD(g)</b> 15% a 30% VET	<b>Vit.A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	1081	165g 61%	41g 15%	29g 24%	<b>115</b>	<b>43</b>	<b>302</b>	<b>6</b>

**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

NOVEMBRO 2024

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 11/11	3ª Feira 12/11	4ª Feira 13/11	5ª Feira 14/11	6ª Feira 15/11		
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			
Almoço		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA PURE DE BATATA	ARROZ FEIJÃO POLENTA DE FRANGO BETERRABA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha mandioca) SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA	FERIADO		
Lanche da Tarde		MAMÃO	MELANCIA	MAÇÃ	LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR			
Jantar		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA PURE DE BATATA	ARROZ FEIJÃO POLENTA DE FRANGO BETERRABA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha mandioca) SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA	FERIADO		
Composição nutricional (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO(g)</b> 55% a 65 VET	<b>PTN(g)</b> 10% a 15% VET	<b>LPD(g)</b> 15% a 30% VET	<b>Vit.A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	1181	180g	43g	32g	<b>147</b>	<b>78</b>	<b>382</b>	<b>6</b>
		61%	15%	24%				

**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

NOVEMBRO 2024

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 18/11	3ª Feira 19/11	4ª Feira 20/11	5ª Feira 21/11	6ª Feira 22/11			
Café da Manhã	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DE POLVILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO FRANCÊS		LEITE COM CACAU 100% BOLO SEM AÇÚCAR	LEITE BISCOITO DE POLVILHO			
Almoço	ARROZ FEIJÃO SUFLÊ DE CHUCHU	FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE PEPINO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO ALFACE E TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA			
Lanche da Tarde	GOIABA	LARANJA		TORTA DE ESPINAFRE	SALADA DE FRUTAS			
Jantar	ARROZ FEIJÃO SUFLÊ DE CHUCHU	FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE PEPINO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO ALFACE E TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA			
Composição nutricional (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO(g)</b> 55% a 65 VET	<b>PTN(g)</b> 10% a 15% VET	<b>LPD(g)</b> 15% a 30% VET	<b>Vit.A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	1118	162g 58%	41g 15%	34g 27%	<b>150</b>	<b>78</b>	<b>344</b>	<b>6</b>

**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

NOVEMBRO 2024

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 25/11	3ª Feira 26/11	4ª Feira 27/11	5ª Feira 28/11	6ª Feira 29/11			
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 INHAME PICADINHO	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM SOJA ALFACE E TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU ANGU	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS			
Lanche da Tarde	BANANA	MELÃO	LARANJA	MILHO VERDE	SALADA DE FRUTAS			
Jantar	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA INHAME PICADINHO	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM SOJA ALFACE E TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU ANGU	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS			
Composição nutricional (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO(g)</b> 55% a 65 VET	<b>PTN(g)</b> 10% a 15% VET	<b>LPD(g)</b> 15% a 30% VET	<b>Vit.A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	1183	189g	44g	29g	<b>100</b>	<b>52</b>	<b>304</b>	<b>6</b>
		64%	15%	22%				

**Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista**