

**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 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	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 VIRADO DE OVOS COM VAGEM (Farinha de milho)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABOBORA MADURA LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM TOMATE SALADA DE ACELGA BANANA	FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOIDA COM SOJA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE BANANA MAÇÃ	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	QUIBE ASSADO	SALADA DE FRUTAS			
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>
	899	137g	29g	27g	190	40	388	5
		61%	13%	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 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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA				
Almoço	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA PURE DE BATATA	ARROZ FEIJÃO POLENTA DE FRANGO BETERRABA MELANCIA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha mandioca) SALADA DE TOMATE MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA	FERIADO			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE ABACATE MAMÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	SALADA DE FRUTAS				
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>
	977	146g	30g	31g	<b>220</b>	<b>61</b>	<b>440</b>	<b>5</b>
		60%	12%	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 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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE		LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
Almoço	ARROZ FEIJÃO SUFLÊ DE CHUCHU	FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE PEPINO LARANJA	FERIADO	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO ALFACE E TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE BANANA GOIABA	LEITE COM CACAU BOLO		TORTA DE ESPINAFRE	SALADA DE FRUTAS			
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>
	868	127g	30g	27g	188	73	400	5
		58%	14%	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 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	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 INHAME PICADINHO	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM MANDIOCA MELÃO	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM SOJA ALFACE E TOMATE LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU ANGU	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE MARACUJÁ BANANA	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	MILHO VERDE	SALADA DE FRUTAS			
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>
	965	151g 62%	32g 13%	27g 25%	<b>183</b>	<b>46</b>	<b>388</b>	<b>5</b>

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