

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

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	VITAMINA DE BANANA	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
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 BANANA	FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOIDA COM SOJA SALADA DE REPOLHO MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA			
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 VIRADO DE OVOS COM VAGEM (Farinha de milho)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABOBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM TOMATE SALADA DE ACELGA BANANA	FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOIDA COM SOJA SALADA DE REPOLHO MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA			
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)
	676	107g 63%	23g 14%	18g 24%	116	15	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

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	VITAMINA DE ABACATE	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO				
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 MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA LARANJA	FERIADO			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE ABACATE	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO				
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 MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA LARANJA	FERIADO			
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)
	708	109g	23g	20g	132	41	276	4
		62%	13%	25%				

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

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	VITAMINA DE BANANA	CHOCOLATE QUENTE		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	LEITE COM CACAU BOLO			
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 BANANA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA MELÃO			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE BANANA	CHOCOLATE QUENTE		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	LEITE COM CACAU BOLO			
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 BANANA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA MELÃO			
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)
	682	106g	23g	19g	116	19	264	4
		62%	13%	25%				

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

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	VITAMINA DE MARACUJÁ	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
Almoço	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA INHAME PICADINHO	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM SOJA ALFACE E TOMATE LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU ANGU PÊRA	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE MARACUJA	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
Jantar	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA INHAME PICADINHO	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM SOJA ALFACE E TOMATE LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU ANGU PÊRA	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS			
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)
	681	106g	24g	18g	112	32	257	4
		62%	14%	24%				

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista