

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

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 BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
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	VITAMINA DE BANANA	LARANJA	BANANA	MELANCIA	SALADA DE FRUTA			
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)	Energia (Kcal) 1099	CHO(g) 55% a 65 VET	PTN(g) 10% a 15% VET	LPD(g) 15% a 30% VET	Vit.A (mcg) 140	Vit. C (mg) 70	Ca (mg) 352	Fe (mg) 7
		175g	40g	27g				
		64%	14%	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

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 BOLACHA CREAM CRACKER	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	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA	FERIADO			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE ABACATE	MAMÃO	MAÇÃ	LARANJA				
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)	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)
	1204	188g 62%	41g 14%	32g 24%	165	66	383	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

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 BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE		LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE 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	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA			
Lanche da Tarde	VITAMINA DE BANANA	GOIABA		BANANA	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)	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)
	1158	180g	41g	31g	170	54	387	7
		62%	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 Integral

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 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 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	VITAMINA DE MARACUJÁ	MELÃO	LARANJA	PÊRA	SALADA DE FRUTA			
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)	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)
	1164	187g 64%	42g 14%	28g 22%	129	50	348	7

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista