

# 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

FEVEREIRO 2025

| Tipo de Refeição<br>Horário                  |                | 2ª Feira<br>03/02      | 3ª Feira<br>04/02                                           | 4ª Feira<br>05/02                              |                        | 5ª Feira<br>06/02                         | 6ª Feira<br>07/02                                                                |                  |
|----------------------------------------------|----------------|------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Café da Manhã                                |                | DIA ESCOLAR            | CHOCOLATE QUENTE<br>(Mingau de cacau)                       | CAFÉ COM LEITE<br>PÃO                          |                        | LEITE COM CACAU<br>BOLO                   | VITAMINA DE<br>BANANA                                                            |                  |
| Almoço                                       |                | DIA ESCOLAR            | FEIJÃO<br>MACARRONADA COM<br>CARNE MOÍDA E SOJA<br>MELANCIA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM VAGEM<br>ABACAXI |                        | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM<br>BROCÓLIS | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PURÊ DE BATATA<br>DOCE<br>PERNIL COM SOJA<br>SALADA DE TOMATE |                  |
| Lanche da Tarde                              |                | DIA ESCOLAR            | CHOCOLATE QUENTE<br>(Mingau de cacau)                       | CAFÉ COM LEITE<br>PÃO                          |                        | LEITE COM CACAU<br>BOLO                   | VITAMINA DE<br>BANANA                                                            |                  |
| Jantar                                       |                | DIA ESCOLAR            | FEIJÃO<br>MACARRONADA COM<br>CARNE MOÍDA E SOJA<br>MELANCIA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM VAGEM<br>ABACAXI |                        | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM<br>BROCÓLIS | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PURÊ DE BATATA<br>DOCE<br>PERNIL COM SOJA<br>SALADA DE TOMATE |                  |
| Composição<br>nutricional<br>(Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO(g)<br>55% a 65 VET | PTN(g)<br>10% a 15% VET                                     | LPD(g)<br>15% a 30% VET                        | Vit.A (mcg)<br><br>715 | Vit. C (mg)<br><br>24                     | Ca (mg)<br><br>282                                                               | Fe (mg)<br><br>4 |
|                                              | 705            | 433g                   | 95g                                                         | 182g                                           |                        |                                           |                                                                                  |                  |
|                                              |                | 62%                    | 14%                                                         | 26%                                            |                        |                                           |                                                                                  |                  |

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

FEVEREIRO 2025

| Tipo de Refeição<br>Horário                  |                | 2ª Feira<br>10/02                                | 3ª Feira<br>11/02                                  | 4ª Feira<br>12/02                        | 5ª Feira<br>13/02                                                         | 6ª Feira<br>14/02                                              |         |         |
|----------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------|---------|
| Café da Manhã                                |                | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA CREAM CRACKER          | CHOCOLATE QUENTE<br>(Mingau de cacau)              | CAFÉ COM LEITE<br>PÃO                    | LEITE COM CACAU<br>BOLO                                                   | VITAMINA DE<br>ABACATE                                         |         |         |
| Almoço                                       |                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM<br>ABOBRINHA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM BATATA<br><br>BANANA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM<br>CENOURA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>TABULE DE FRANGO E<br>SOJA<br>SALADA DE PEPINO<br>MAÇÃ | ARROZ<br>FEIJÃO<br>POLENTA COM CARNE<br>MOIDA E SOJA<br>ALFACE |         |         |
| Lanche da Tarde                              |                | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA CREAM CRACKER          | CHOCOLATE QUENTE<br>(Mingau de cacau)              | CAFÉ COM LEITE<br>PÃO                    | LEITE COM CACAU<br>BOLO                                                   | VITAMINA DE<br>ABACATE                                         |         |         |
| Jantar                                       |                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM<br>ABOBRINHA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM BATATA<br><br>BANANA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM<br>CENOURA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>TABULE DE FRANGO E<br>SOJA<br>SALADA DE PEPINO<br>MAÇÃ | ARROZ<br>FEIJÃO<br>POLENTA COM CARNE<br>MOIDA E SOJA<br>ALFACE |         |         |
| Composição<br>nutricional<br>(Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO(g)                                           | PTN(g)                                             | LPD(g)                                   | Vit.A (mcg)                                                               | Vit. C (mg)                                                    | Ca (mg) | Fe (mg) |
|                                              |                | 55% a 65 VET                                     | 10% a 15% VET                                      | 15% a 30% VET                            |                                                                           |                                                                |         |         |
|                                              |                | 702                                              | 440g                                               | 93g                                      |                                                                           |                                                                |         |         |
|                                              |                | 63%                                              | 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

FEVEREIRO 2025

| Tipo de Refeição<br>Horário                  |                | 2ª Feira<br>17/02                                                     | 3ª Feira<br>18/02                                   | 4ª Feira<br>19/02                                                                  | 5ª Feira<br>20/02                                                       | 6ª Feira<br>21/02                    |         |         |
|----------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|---------|
| Café da Manhã                                |                | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA MAISENA                                     | CHOCOLATE QUENTE<br>(Mingau de cacau)               | CAFÉ COM LEITE<br>PÃO                                                              | LEITE COM CACAU<br>BOLO                                                 | VITAMINA DE<br>BANANA                |         |         |
| Almoço                                       |                | FEIJÃO<br>MACARRONADA DE CARNE<br>MOÍDA E SOJA<br>SALADA DE BETERRABA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM<br>MANDIOCA<br>GOIABA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FAROFA DE PERNIL<br>COM SOJA E<br>REPOLHO<br>(Farinha de Milho) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>ESTROGONOFÉ DE<br>FRANGO<br>ALFACE E TOMATE<br>MELÃO | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM BATATA |         |         |
| Lanche da Tarde                              |                | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA MAISENA                                     | CHOCOLATE QUENTE<br>(Mingau de cacau)               | CAFÉ COM LEITE<br>PÃO                                                              | LEITE COM CACAU<br>BOLO                                                 | VITAMINA DE<br>BANANA                |         |         |
| Jantar                                       |                | FEIJÃO<br>MACARRONADA DE CARNE<br>MOÍDA E SOJA<br>SALADA DE BETERRABA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM<br>MANDIOCA<br>GOIABA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FAROFA DE PERNIL<br>COM SOJA E<br>REPOLHO<br>(Farinha de Milho) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>ESTROGONOFÉ DE<br>FRANGO<br>ALFACE E TOMATE<br>MELÃO | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM BATATA |         |         |
| Composição<br>nutricional<br>(Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO(g)                                                                | PTN(g)                                              | LPD(g)                                                                             | Vit.A (mcg)                                                             | Vit. C (mg)                          | Ca (mg) | Fe (mg) |
|                                              |                | 55% a 65 VET                                                          | 10% a 15% VET                                       | 15% a 30% VET                                                                      |                                                                         |                                      |         |         |
|                                              |                | 706                                                                   | 447g                                                | 95g                                                                                |                                                                         |                                      |         |         |
|                                              |                | 63%                                                                   | 13%                                                 | 24%                                                                                | 196                                                                     | 42                                   | 262     | 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

FEVEREIRO 2025

| Tipo de Refeição<br>Horário                  |                | 2ª Feira<br>24/02                                |      | 3ª Feira<br>25/02                                                      |      | 4ª Feira<br>26/02                             |  | 5ª Feira<br>27/02                                                                             |                       | 6ª Feira<br>28/02                            |                  |
|----------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------|------|------------------------------------------------------------------------|------|-----------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------|------------------|
| Café da Manhã                                |                | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA CREAM CRACKER          |      | CHOCOLATE QUENTE<br>(Mingau de cacau)                                  |      | CAFÉ COM LEITE<br>PÃO                         |  | LEITE COM CACAU<br>BOLO                                                                       |                       | VITAMINA DE<br>MARACUJÁ                      |                  |
| Almoço                                       |                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE COM CENOURA E<br>SOJA |      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM SOJA<br>ABOBORA MADURA<br>ANGÚ<br>BANANA |      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM BATATA<br>SALSA |  | ARROZ<br>FEIJOADA COM<br>PERNIL E SOJA<br>FAROFA DE COUVE<br>(Farinha de mandioca)<br>LARANJA |                       | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOIDA COM<br>CHUCHU |                  |
| Lanche da Tarde                              |                | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA CREAM CRACKER          |      | CHOCOLATE QUENTE<br>(Mingau de cacau)                                  |      | CAFÉ COM LEITE<br>PÃO                         |  | LEITE COM CACAU<br>BOLO                                                                       |                       | VITAMINA DE<br>MARACUJÁ                      |                  |
| Jantar                                       |                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OMELETE COM CENOURA E<br>SOJA |      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM SOJA<br>ABOBORA MADURA<br>ANGÚ<br>BANANA |      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM BATATA<br>SALSA |  | ARROZ<br>FEIJOADA COM<br>PERNIL E SOJA<br>FAROFA DE COUVE<br>(Farinha de mandioca)<br>LARANJA |                       | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOIDA COM<br>CHUCHU |                  |
| Composição<br>nutricional<br>(Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO(g)<br>55% a 65 VET                           |      | PTN(g)<br>10% a 15% VET                                                |      | LPD(g)<br>15% a 30% VET                       |  | Vit.A (mcg)<br><br>236                                                                        | Vit. C (mg)<br><br>37 | Ca (mg)<br><br>264                           | Fe (mg)<br><br>4 |
|                                              |                | 705                                              | 442g | 94g                                                                    | 172g |                                               |  |                                                                                               |                       |                                              |                  |
|                                              |                |                                                  | 63%  | 13%                                                                    | 24%  |                                               |  |                                                                                               |                       |                                              |                  |

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista