

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 Rural / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerância à lactose usar leite Zero lactose

MARÇO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 03/03	3ª Feira 04/03	4ª Feira 05/03	5ª Feira 06/03	6ª Feira 07/03		
Café da Manhã		RECESSO	CARNAVAL	QUARTA – FEIRA DE CINZAS	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		
Almoço		RECESSO	CARNAVAL	QUARTA – FEIRA DE CINZAS	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM CARNE MOIDA E SOJA	TUTU DE FEIJÃO MACARRONADA DE FRANGO SALADA DE ACELGA E TOMATE (Farinha de milho)		
Lanche da Tarde		RECESSO	CARNAVAL	QUARTA – FEIRA DE CINZAS	PIPOCA LEITE COM CACAU	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		
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)
	963	575g	129g	266g	258	13	464	5
		60%	13%	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 Rural / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerância à lactose usar leite Zero lactose

MARÇO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 10/03		3ª Feira 11/03		4ª Feira 12/03		5ª Feira 13/03		6ª Feira 14/03		
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		
Almoço		ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM BATATA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABÓBORA MADURA MELANCIA		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA ANGÚ PÊRA		ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO ALFACE		ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE REPOLHO		
Lanche da Tarde		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE PÃO		TORTA DE CHICÓRIA		VITAMINA DE BANANA MANGA (sobremesa)		
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)	
	1013	614g	127g	279g	330		19		451		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 Rural / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerância à lactose usar leite Zero lactose

MARÇO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 17/03	3ª Feira 18/03	4ª Feira 19/03	5ª Feira 20/03	6ª Feira 21/03		
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		
Almoço		FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM ABOBRINHA BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS LARANJA	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM BATATA SALSA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM FRANGO DESFIADO E SOJA SALADA DE ALFACE		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS Melancia, Pêra e manga	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	MILHO VERDE	VITAMINA DE ABACATE MAÇÃ (sobremesa)		
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)
	954	589g	124g	252g	241	15	382	5
		62%	13%	26%				

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 Rural / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerância à lactose usar leite Zero lactose

MARÇO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 24/03	3ª Feira 25/03	4ª Feira 26/03	5ª Feira 27/03	6ª Feira 28/03		
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		
Almoço		ARROZ FEIJÃO OVOS COM VAGEM	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU MELANCIA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E CENOURA		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS Banana, laranja e maçã	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	QUIBE ASSADO	VITAMINA DE BANANA MELÃO (sobremesa)		
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)
	926	562g	120g	251g	302	32	394	5
		61%	13%	27%				

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista