

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

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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	LEITE COM CACAU BOLO		
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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	LEITE COM CACAU BOLO		
Jantar		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)		
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)
	1510	905g	202g	403g	350	28	607	9
		60%	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

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

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	MINGAU DE CACAU	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
Almoço		ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABÓBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA ANGÚ	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO ALFACE	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE REPOLHO		
Lanche da Tarde		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	MELANCIA	PÊRA	MANGA	VITAMINA DE BANANA		
Jantar		ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABÓBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA ANGÚ	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO ALFACE	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE REPOLHO		
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)
	1176	748g	168g	262g	386	25	367	7
		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

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	MINGAU DE CACAU	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
Almoço		FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO 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, manga)	BANANA	LARANJA	MAÇÃ	VITAMINA DE ABACATE		
Jantar		FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA SALSA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM FRANGO DESFIADO E SOJA SALADA DE ALFACE		
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)
	1140	722g	164g	260g	228	43	350	7
		63%	14%	23%				

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

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	MINGAU DE CACAU	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
Almoço		ARROZ FEIJÃO OVOS COM VAGEM	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU	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, maçã)	ABACAXI	MELANCIA	MELÃO	VITAMINA DE BANANA		
Jantar		ARROZ FEIJÃO OVOS COM VAGEM	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E CENOURA		
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)
	1133	712g	161g	262g	337	43	354	7
		63%	14%	23%				

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista