

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

JULHO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 30/06	3ª Feira 01/07	4ª Feira 02/07	5ª Feira 03/07	6ª Feira 04/07		
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 VIRADO DE OVOS COM VAGEM (Farinha de milho)	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM FRANGO	ARROZ FEIJÃO FEIJOADA COM PERNIL E SOJA COUVE REFOGADA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLLIS	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM SOJA PURÊ DE BATATA DOCE		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (melancia, pêra, manga)	MAMÃO	GOIABA	MELÃO	VITAMINA DE ABACATE		
Jantar		ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM VAGEM (Farinha de milho)	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM FRANGO	ARROZ FEIJÃO FEIJOADA COM PERNIL E SOJA COUVE REFOGADA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLLIS	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM SOJA PURÊ DE BATATA DOCE		
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)
	1230	781g	169g	285g	1145	79	401	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

JULHO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 07/07	3ª Feira 08/07	4ª Feira 09/07	5ª Feira 10/07	6ª Feira 11/07		
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	VITAMINA DE MARACUJÁ		
Almoço		FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL COM SOJA E REPOLHO (Farinha de mandioca) BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU SALADA DE TOMATE PONKAN	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA CANJQUINHA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO SALADA DE ALFACE MAÇÃ		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (mamão,goiaba, melão)	LEITE COM CACAU BOLO DE FUBÁ	PÃO COM PERNIL	CANJICADA	PIPOCA		
Jantar		FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL COM SOJA E REPOLHO (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA CANJQUINHA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO 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)
		1191	729g	167g	300g	2293	75	400
	62%	14%	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 Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar Leite 0 lactose

JULHO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 14/07	3ª Feira 15/07	4ª Feira 16/07	5ª Feira 17/07	6ª Feira 18/07		
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	MINGAU DE CACAU	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
Almoço		ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABOBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM PERNIL	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO CARNE MOÍDA COM SOJA	FEIJÃO MACARRONADA DE FRANGO E SOJA		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, maçã, ponkan)	MINGAU DE CACAU	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
Jantar		ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABOBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM PERNIL	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO CARNE MOÍDA COM SOJA	FEIJÃO MACARRONADA DE FRANGO E SOJA		
Composição nutricional (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				
		792g	184g	307g				
	1281	62%	14%	15%	193	21	459	8

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista