

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 Zero Lactose

SETEMBRO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 01/09	3ª Feira 02/09	4ª Feira 03/09	5ª Feira 04/09	6ª Feira 05/09		
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
Almoço		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM ABOBRINHA E SOJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM PEPINO E SOJA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL COM REPOLHO SALADA DE TOMATE (Farinha de milho)	FEIJÃO MACARRONADA FRANGO ASSADO ALFACE		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e maçã)	MELANCIA	PERA	MANGA	VITAMINA DE BANANA		
Jantar		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM ABOBRINHA E SOJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM PEPINO E SOJA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL COM REPOLHO SALADA DE TOMATE (Farinha de milho)	FEIJÃO MACARRONADA FRANGO ASSADO ALFACE		
Composição nutricional (Média semanal)		CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Vit.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	Energia (Kcal)	55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET				
	1184	190g	42g	29g	113	43	343	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 Zero Lactose

SETEMBRO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 08/09		3ª Feira 09/09		4ª Feira 10/09		5ª Feira 11/09		6ª Feira 12/09	
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		CHOCOLATE QUENTE		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 BATATA SALSA E SOJA		FEIJÃO ARROZ CARNE MOÍDA COM CENOURA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA E VAGEM ANGU	
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (pêra, manga e melancia)		BANANA		LARANJA		MAÇÃ		VITAMINA DE ABACATE	
Jantar		ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM BATATA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABÓBORA MADURA		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA SALSA E SOJA		FEIJÃO ARROZ CARNE MOÍDA COM CENOURA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA E VAGEM ANGU	
Composição nutricional (Média semanal)			CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)						
			55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET						
	1152		183g	40g	29g						
			63%	14%	23%	128			40		342
											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 Zero Lactose

SETEMBRO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 15/09		3ª Feira 16/09		4ª Feira 17/09		5ª Feira 18/09		6ª Feira 19/09	
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		CHOCOLATE QUENTE		CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	
Almoço		FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA		FEIJÃO ARROZ PURÊ DE INHAME COM PERNIL		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA E BRÓCOLIS		ARROZ FEIJÃO POLENTA COM PERNIL DESMIADO TOMATE		ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO ALFACE	
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e maçã)		ABACAXI		MELANCIA		MELÃO		VITAMINA DE BANANA	
Jantar		FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA		FEIJÃO ARROZ PURÊ DE INHAME COM PERNIL		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA E BRÓCOLIS		ARROZ FEIJÃO POLENTA COM PERNIL DESMIADO TOMATE		ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO ALFACE	
Composição nutricional (Média semanal)			CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Vit.A (mcg)		Vit. C (mg)		Ca (mg)	Fe (mg)
	Energia (Kcal)		55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET						
	1071		165g	38g	29g	138		30		372	6
		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 Zero Lactose

SETEMBRO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 22/09	3ª Feira 23/09	4ª Feira 24/09	5ª Feira 25/09	6ª Feira 26/09		
Café da Manhã		RECESSO	FERIADO	CAFÉ COM LEITE MAISENA	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE BOLO		
Almoço		RECESSO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO OVOS COM CHUCHU	ARROZ FEIJODA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E CENOURA		
Lanche da Tarde		RECESSO	FERIADO	BANANA	LARANJA	VITAMINA DE MARACUJÁ		
Jantar		RECESSO	FERIADO	ARROZ FEIJÃO OVOS COM CHUCHU	ARROZ FEIJODA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E CENOURA		
Composição nutricional (Média semanal)		CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Vit.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	Energia (Kcal)	55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET				
	1155	181g	41g	30g	136	67	404	7
	63%	14%	23%					

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista