

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: 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		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	
Almoço		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM ABOBRINHA E SOJA		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA MELANCIA		ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM PEPINO E SOJA PERA		ARROZ FEIJÃO FAROFÁ 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)		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU PIPOCA		VITAMINA DE BANANA MANGA	
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						
	976		150g	30g	29g	176		37		422	5
		61%	12%	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: 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		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 BANANA		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA SALSA E SOJA LARANJA		FEIJÃO ARROZ CARNE MOÍDA COM CENOURA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM VAGEM E SOJA ANGU	
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (pêra, manga e melancia)		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE PÃO		TORTA DE FRANGO COM CHICÓRIA		VITAMINA DE ABACATE MAÇÃ	
Composição nutricional (Média semanal)			CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)						
			55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET	Vit.A (mcg)		Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	Energia (Kcal)		142g	30g	29g	170		36	392	5	
942		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

Etapa de Ensino Ed. Infantil e Fundamental / Faixa de Idade 4 a 14 anos / Zona Rural / 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		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		FEIJÃO ARROZ PURÊ DE INHAME COM PERNIL ABACAXI		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA E BRÓCOLIS MELANCIA		ARROZ FEIJÃO POLENTA COM PERNIL DESMIADO TOMATE		ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO ALFACE	
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e maçã)		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE PÃO		MILHO VERDE		VITAMINA DE BANANA MELÃO	
Composição nutricional (Média semanal)			CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)						
			55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET			Vit.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	955		146g	31g	28g	174		25	409	5	
		61%	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: 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 BOLACHA CREAM CRACKER		LEITE COM CACAU BOLO		LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA			
Almoço		RECESSO		FERIADO		ARROZ FEIJÃO OVOS COM CHUCHU BANANA		ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca) LARANJA		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E CENOURA			
Lanche da Tarde		RECESSO		FERIADO		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		QUIBE ASSADO		VITAMINA DE MARACUÁ MAÇÃ			
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								
	932		145g	32g	26g	150		58		414		5	
		62%	13%	25%									

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista