

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRÊS CORAÇÕES – MG / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO

Cemei / 6 meses à 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

OUTUBRO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 29/09		3ª Feira 30/09		4ª Feira 01/10		5ª Feira 02/10		6ª Feira 03/10	
Café da Manhã		LEITE BISCOITO POLVILHO		LEITE COM CACAU PÃO FRANCÊS		LEITE TORRADINHAS		LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR		LEITE BISCOITO POLVILHO	
Almoço		FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOIDA COM SOJA BETERRABA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA ANGU		ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL COM SOJA (Farinha de milho) SALADA DE TOMATE		ARROZ FEIJÃO FRANGO REPOLHO REFOGADO		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM ABÓBORA MADURA	
Lanche da Tarde		MAÇÃ		MELANCIA		PÊRA		MILHO VERDE		MANGA	
Jantar		FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOIDA COM SOJA BETERRABA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA ANGU		ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL COM SOJA (Farinha de milho) SALADA DE TOMATE		ARROZ FEIJÃO FRANGO REPOLHO REFOGADO		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM ABÓBORA MADURA	
Composição nutricional (Média semanal)			CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)						
			55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET						
	Energia (Kcal)										
1034		156g		38g		29g					
		60%		15%		25%		119		19	
								296		5	

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRÊS CORAÇÕES – MG / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO

Cemei / 6 meses à 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

OUTUBRO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 06/10	3ª Feira 07/10	4ª Feira 08/10	5ª Feira 09/10	6ª Feira 10/10		
Café da Manhã		LEITE BISCOITO POLVILHO	LEITE COM CACAU PÃO FRANCÊS	LEITE TORRADINHAS	LEITE COM CACAU BISCOITO POLVILHO	LEITE BISCOITO POLVILHO		
Almoço		ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM BATATA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA BANANA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA COUVE REFOGADA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA C/ SOJA BATATA SALSA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO SALADA DE ALFACE MAÇÃ		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (melancia, pêra e manga)	ARROZ DOCE	LARANJA	LEITE COM CACAU BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA	IOGURTE PIPOCA		
Jantar		ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM BATATA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA COUVE REFOGADA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA C/ SOJA BATATA SALSA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO SALADA DE ALFACE		
Composição nutricional (Média semanal)		CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)				
		55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET				
	Energia (Kcal)							
	1061	153g	37g	33g				
		58%	14%	28%				
					146	47	349	5

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRÊS CORAÇÕES – MG / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO

Cemei / 6 meses à 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

OUTUBRO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 20/10	3ª Feira 21/10	4ª Feira 22/10	5ª Feira 23/10	6ª Feira 24/10		
Café da Manhã		LEITE BISCOITO POLVILHO	LEITE COM CACAU PÃO FRANCÊS	LEITE TORRADINHAS	LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR	LEITE BISCOITO POLVILHO		
Almoço		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA ABÓBORA MADURA ANGÚ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM TOMATE E SOJA SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e maçã)	MAMÃO	GOIABA	QUIBE ASSADO	MELÃO		
Jantar		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA ABÓBORA MADURA ANGÚ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM TOMATE E SOJA SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA		
Composição nutricional (Média semanal)		CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)				
	Energia (Kcal)	55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET	Vit.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	1051	154g	39g	31g	100	74	273	6
	59%	15%	26%					

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRÊS CORAÇÕES – MG / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO

Cemei / 6 meses à 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

OUTUBRO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 27/10	3ª Feira 28/10	4ª Feira 29/10	5ª Feira 30/10	6ª Feira 31/10		
Café da Manhã		LEITE BISCOITO POLVILHO	LEITE COM CACAU PÃO FRANCÊS	LEITE TORRADINHAS	LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR	LEITE BISCOITO POLVILHO		
Almoço		ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM CENOURA (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM VAGEM	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA DOCE PERNIL COM SOJA	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE TOMATE		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (mamão, goiaba e melão)	BANANA	LARANJA	TORTA DE ESPINAFRE COM FRANGO	MAÇÃ		
Jantar		ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM CENOURA (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM VAGEM	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA DOCE PERNIL COM SOJA	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE TOMATE		
Composição nutricional (Média semanal)		CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)				
	Energia (Kcal)	55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET	Vit.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	1072	153g	40g	34g	144	72	321	6
	57%	15%	28%					

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista