

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 Parcial

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	
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 PERA		ARROZ FEIJÃO FRANGO REPOLHO REFOGADO MANGA		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			Vit.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	411		68g	16g	9g	6		10	62	3	
		66%	15%	19%							

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 Parcial

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	
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 COM SOJA BATATA SALSA MAÇÃ		ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE ALFACE	
Lanche da tarde Especial dia das crianças		-		ARROZ DOCE		PIPOCA		LEITE COM CACAU BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA		IOGURTE	
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						
	528		84g	18g	14g	36		17		131	4
		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 Parcial

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			
Almoço		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA ABÓBORA MADURA ANGU		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E MANDIOCA GOIABA		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM TOMATE E SOJA SALADA DE ALFACE MELÃO		ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA			
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								
	419		69g	16g	9g	1		39		44		3	
		65%	15%	20%									

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 Parcial

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	
Almoço		ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM CENOURA (Farinha de mandioca)		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM VAGEM BANANA		FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS LARANJA		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)	Vit.A (mcg)		Vit. C (mg)		Ca (mg)	Fe (mg)
	Energia (Kcal)		55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET	18		56		72	3
	438		72g	17g	10g						
		65%		15%	20%						

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista