

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 ABOBRENA ANGU	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ 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)	Energia (Kcal) 411	CHO(g) 55% a 65 VET 68g 66%	PTN(g) 10% a 15% VET 16g 15%	LPD(g) 15% a 30% VET 9g 19%	Vit.A (mcg) 6	Vit. C (mg) 10	Ca (mg) 62	Fe (mg) 3

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 ESTROGONOFÉ 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)	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)
	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)	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)
	419	69g	16g	9g	1	39
		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)	Energia (Kcal) 438	CHO(g) 55% a 65 VET 72g 65%	PTN(g) 10% a 15% VET 17g 15%	LPD(g) 15% a 30% VET 10g 20%	Vit.A (mcg) 18	Vit. C (mg) 56	Ca (mg) 72	Fe (mg) 3

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista