

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 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		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		CHOCOLATE QUENTE (Mingau com cacau)		CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER					
Almoço		FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOÍDA COM SOJA BETERRABA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA ANGU MELANCIA		ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL COM SOJA (Farinha de milho) SALADA DE TOMATE PÊRA		ARROZ FEIJÃO FRANGO REPOLHO REFOGADO		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM ABÓBORA MADURA					
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e maçã)		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE PÃO		MILHO VERDE		VITAMINA DE BANANA MANGA					
Composição nutricional (Média semanal)			CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)										
			55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET										
	Energia (Kcal)														
965		152g		31g		27g		165		20		395		5	
		63%		13%		24%									

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 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		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		CHOCOLATE QUENTE (Mingau com cacau)		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 PERNIL COM CENOURA BANANA		ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA COUVE REFOGADA LARANJA		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA C/ SOJA BATATA SALSA		ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE ALFACE MAÇÃ	
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (melancia, pêra e manga)		LEITE COM CACAU BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA		CAFÉ COM LEITE PÃO		ARROZ DOCE		IOGURTE PIPOCA	
Composição nutricional (Média semanal)			CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)						
			55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET						
	Energia (Kcal)										
	910		141g	29g	27g						
			61%	13%	26%	174		41	409	5	

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 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		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		CHOCOLATE QUENTE (Mingau com cacau)		CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	
Almoço		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA ABÓBORA MADURA ANGU		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU MAMÃO		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E MANDIOCA GOIABA		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)		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE PÃO		QUIBE ASSADO		VITAMINA DE BANANA MELÃO	
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						
	940		144g	30g	28g	159		70		383	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 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		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		CHOCOLATE QUENTE (Mingau com cacau)		CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	
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 MOÍDA E SOJA SALADA DE TOMATE	
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (mamão, goiaba e melão)		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE PÃO		TORTA DE ESPINAFRE COM FRANGO		VITAMINA DE MARACUJÁ 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)
	947		141g	31g	30g			186	70	412	5
		59%	13%	28%							

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista