

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 ABOBREINHA 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)	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)
	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 ESTROGONOFÉ 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)	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)
	910	141g	29g	27g	174	41	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 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	QUIIBE ASSADO	VITAMINA DE BANANA MELÃO		
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)
	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)	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)
	947	141g 59%	31g 13%	30g 28%	186	70	412	5

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista