

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 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	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
Almoço		FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOIDA COM SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBREINHA 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	PERA	MANGA	VITAMINA DE BANANA		
Jantar		FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOIDA COM SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBREINHA 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)	Energia (Kcal)	CHO(g) 55% a 65	PTN(g) 10% a 15%	LPD(g) 15% a 30%	Vit.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		VET	VET	VET	125	19	360	7
	1143	182g 63%	41g 14%	29g 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 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	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA CREAM CRACKER	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
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 MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO SALADA DE ALFACE		
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)	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)
		1191	186g 62%	41g 14%	32g 24%	139	52	381

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 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	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
Almoço		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA ABÓBORA MADURA ANGU	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	MELÃO	VITAMINA DE BANANA		
Jantar		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA ABÓBORA MADURA ANGU	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)	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)
		1159	185g 63%	40g 14%	29g 23%	113	79	331

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 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	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
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	MAÇÃ	VITAMINA DE MARACUJÁ		
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)	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)
		1180	185g 62%	41g 14%	31g 24%	148	76	375

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista