

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		
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	VITAMINA DE BANANA		
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 PÊRA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REPOLHO REFOGADO MANGA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM ABÓBORA MADURA		
Lanche da Tarde		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	VITAMINA DE BANANA		
Jantar		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 PÊRA	ARROZ FEIJÃO FRANGO REPOLHO REFOGADO MANGA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM ABÓBORA MADURA		
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				
	683	107g	23g	19g	102	11	261	4
	62%	13%	25%					

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		
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	ARROZ DOCE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA	IOGURTE PIPOCA		
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		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	ARROZ DOCE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA	IOGURTE PIPOCA		
Jantar		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		
Composição nutricional (Média semanal)		CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)				
	Energia (Kcal)	55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET	Vit.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	655	102g	21g	18g	82	17	209	4
	62%	13%	25%					

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		
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	VITAMINA DE BANANA		
Almoço		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA ABÓBORA MADURA ANGU	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA E SOJA GOIABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM TOMATE E SOJA SALADA DE ALFACE MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA		
Lanche da Tarde		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	VITAMINA DE BANANA		
Jantar		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA ABÓBORA MADURA ANGU	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA E SOJA 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				
	669	105g	22g	18g				
		63%	13%	24%	96	41	241	4

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		
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	VITAMINA DE MARACUJÁ		
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		
Lanche da Tarde		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	VITAMINA DE MARACUJÁ		
Jantar		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				
	708	110g	23g	20g	114	58	272	4
	62%	13%	25%					

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista