

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRÊS CORAÇÕES – MG / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO

Cemei / 6 meses à 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

NOVEMBRO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 03/11		3ª Feira 04/11		4ª Feira 05/11		5ª Feira 06/11		6ª Feira 07/11	
Café da Manhã		LEITE BISCOITO POLVILHO		LEITE COM CACAU PÃO FRANCÊS		LEITE TORRADINHAS		LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR		LEITE BISCOITO POLVILHO	
Almoço		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM VAGEM		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MADURA		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA SALADA DE ACELGA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA E REPOLHO		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM TOMATE	
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e maçã)		MELANCIA		PÊRA		LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR		MANGA	
Jantar		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM VAGEM		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABOBORA MADURA		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA SALADA DE ACELGA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA E REPOLHO		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM TOMATE	
Composição nutricional (Média semanal)			CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)						
			55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET						
	991		143g	37g	30g	118		22	311	5	
		58%	15%	27%							

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRÊS CORAÇÕES – MG / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO

Cemei / 6 meses à 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

NOVEMBRO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 10/11	3ª Feira 11/11	4ª Feira 12/11	5ª Feira 13/11	6ª Feira 14/11	
Café da Manhã		LEITE BISCOITO POLVILHO	LEITE COM CACAU PÃO FRANCÊS	LEITE TORRADINHAS	LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR	LEITE BISCOITO POLVILHO	
Almoço		ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS PICADINHOS ABOBRINHA REFOGADA	ARROZ FEIJÃO POLENTA DE FRANGO BETERRABA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha mandioca)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO E SOJA ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM INHAME PICADINHO	
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (melancia, pêra e manga)	BANANA	LARANJA	MILHO VERDE	MAÇÃ	
Jantar		ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS PICADINHOS ABOBRINHA REFOGADA	ARROZ FEIJÃO POLENTA DE FRANGO BETERRABA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha mandioca)	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO E SOJA ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM INHAME PICADINHO	
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)
	1062	154g	40g	32g	137	47	332
	58%	15%	27%	5			

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRÊS CORAÇÕES – MG / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO

Cemei / 6 meses à 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

NOVEMBRO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 17/11	3ª Feira 18/11	4ª Feira 19/11	5ª Feira 20/11	6ª Feira 21/11		
Café da Manhã		LEITE BISCOITO POLVILHO	LEITE COM CACAU PÃO FRANCÊS	LEITE TORRADINHAS	FERIADO	RECESSO		
Almoço		FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOÍDA E SOJA SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO PURÊ DE BATATA	FERIADO	RECESSO		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e maçã)	ABACAXI	MELANCIA	FERIADO	RECESSO		
Jantar		FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOÍDA E SOJA SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO PURÊ DE BATATA	FERIADO	RECESSO		
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				
	1011	139g	37g	34g	135	40	314	5
	55%	15%	30%					

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE TRÊS CORAÇÕES – MG / PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE

CARDÁPIO

Cemei / 6 meses à 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

NOVEMBRO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 24/11	3ª Feira 25/11	4ª Feira 26/11	5ª Feira 27/11	6ª Feira 28/11		
Café da Manhã		LEITE BISCOITO POLVILHO	LEITE COM CACAU PÃO FRANCÊS	LEITE TORRADINHAS	LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR	LEITE BISCOITO POLVILHO		
Almoço		FEIJÃO ARROZ VIRADO DE OVOS COM CENOURA E SOJA (Farinha de milho)	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM SOJA ALFACE E TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA SALSA ANGU	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS		
Lanche da Tarde		MELÃO	BANANA	LARANJA	TORTA DE FRANGO COM CHICÓRIA	MAÇÃ		
Jantar		FEIJÃO ARROZ VIRADO DE OVOS COM CENOURA E SOJA (Farinha de milho)	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM SOJA ALFACE E TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA SALSA ANGU	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS		
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				
	1080	161g	40g	31g	125	43	296	5
	60%	15%	25%					

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista