

**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)	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)
		991	143g 58%	37g 15%	30g 27%	118	22	311

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 ESTROGONOFÉ 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 ESTROGONOFÉ DE FRANGO E SOJA ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM INHAME PICADINHO		
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)
		1062	154g 58%	40g 15%	32g 27%	137	47	332

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)	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				
	1011	139g 55%	37g 15%	34g 30%	135	40	314	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 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 SALSAS 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 SALSAS ANGU	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS		
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)
		1080	161g 60%	40g 15%	31g 25%	125	43	296

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista