

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

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	
Almoço		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM VAGEM		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABOBORA MADURA MELANCIA		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA SALADA DE ACELGA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA E REPOLHO MANGA		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM 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						
	388		64g	15g	8g	1		12		49	3
			66%	15%	19%						

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

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	
Almoço		ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS PICADINHOS ABOBRINHA REFOGADA		ARROZ FEIJÃO POLENTA DE FRANGO BETERRABA BANANA		ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha mandioca)		ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO E SOJA ALFACE MAÇÃ		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)	Fe (mg)	
	441		74g	16g	9g	14		14	69	3	
		67%	15%	18%							

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

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	
Almoço		FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOÍDA E SOJA SALADA DE PEPINO		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU MELÃO		ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO PURE DE BATATA MELANCIA		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						
	409		66g	17g	9g	1		18		48	3
		65%	16%	19%							

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

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	
Almoço		FEIJÃO ARROZ VIRADO DE OVOS COM CENOURA E SOJA (Farinha de milho)		FEIJÃO ARROZ PERNIL COM MANDIOCA BANANA		ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM SOJA ALFACE E TOMATE LARANJA		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)						
	Energia (Kcal)		55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET	Vit.A (mcg)		Vit. C (mg)		Ca (mg)	Fe (mg)
	450		77g	17g	9g	8		58		63	3
		67%	15%	18%							

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista