

**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)	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)
	388	64g 66%	15g 15%	8g 19%	1	12	49	3

**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 ESTROGONOFÉ DE FRANGO E SOJA ALFACE MAÇÃ	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)
	441	74g 67%	16g 15%	9g 18%	14	14
						Ca (mg) 69
						Fe (mg) 3

**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)	Energy (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)
	409	66g 65%	17g 16%	9g 19%	1	18
						48
						3

**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)	Energy (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)	
	450	77g	17g	9g	8	58	
		67%	15%	18%			
					Ca (mg)	Fe (mg)	
					63	3	

**Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista**