

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

**CARDÁPIO**

Etapa de Ensino Ed. Infantil e Fundamental / Faixa de Idade 4 a 14 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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CAFÉ COM LEITE PÃO	CHOCOLATE QUENTE	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
Almoço	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM VAGEM	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MADURA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA SALADA DE ACELGA PÊRA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA E REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM TOMATE			
Lanche da Tarde	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e maçã)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	LEITE COM CACAU PIPOCA	VITAMINA DE BANANA MANGA			
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)
	947	143g	29g	30g	176	21	425	5
		60%	12%	28%				

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

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

**CARDÁPIO**

Etapa de Ensino Ed. Infantil e Fundamental / Faixa de Idade 4 a 14 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		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CAFÉ COM LEITE PÃO	CHOCOLATE QUENTE	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		
Almoço		ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS PICADINHOS ABOBRINHA REFOGADA	ARROZ FEIJÃO POLENTE DE FRANGO BETERRABA BANANA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha mandioca) LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO E SOJA ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM INHAME PICADINHO		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (melancia, pêra e manga)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	MILHO VERDE	VITAMINA DE ABACATE MAÇÃ		
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)
984		153g	31g	28g	172	39	406	5
		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**

Etapa de Ensino Ed. Infantil e Fundamental / Faixa de Idade 4 a 14 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		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CAFÉ COM LEITE PÃO	CHOCOLATE QUENTE	FERIADO	RECESSO		
Almoço		FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOÍDA E SOJA SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO PURÊ DE BATATA MELANCIA	FERIADO	RECESSO		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e maçã)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	FERIADO	RECESSO		
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)
	986	146g 59%	30g 12%	32g 29%	183	37	414	5

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

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

**CARDÁPIO**

Etapa de Ensino Ed. Infantil e Fundamental / Faixa de Idade 4 a 14 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		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CAFÉ COM LEITE PÃO	CHOCOLATE QUENTE	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		
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		
Lanche da Tarde		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	TORTA DE FRANGO COM CHICÓRIA	VITAMINA DE MARACUJÁ MAÇÃ		
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)
1010		155g	32g	30g	186	38	437	5
		61%	12%	27%				

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista