

**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 Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

**NOVEMBRO 2025**

| Tipo de Refeição<br>Horário                     |                | 2ª Feira<br>03/11                           | 3ª Feira<br>04/11                                    | 4ª Feira<br>05/11                                      | 5ª Feira<br>06/11                               | 6ª Feira<br>07/11                    |         |         |
|---|----------------|---|--|--|---|--------------------------------------|---------|---------|
| Café da Manhã                                   |                | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA CREAM CRACKER     | CHOCOLATE QUENTE                                     | CAFÉ COM LEITE<br>PÃO                                  | LEITE COM CACAU<br>BOLO                         | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA MAISENA    |         |         |
| Almoço  |                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM VAGEM         | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA COM<br>ABOBORA MADURA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM SOJA<br>SALADA DE ACELGA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM SOJA E<br>REPOLHO | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM TOMATE |         |         |
| Lanche da Tarde                                 |                | SALADA DE FRUTAS<br>(banana, ponkan e maçã) | MELANCIA   | PERA   | MANGA   | VITAMINA DE<br>BANANA                |         |         |
| Jantar  |                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM VAGEM         | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA COM<br>ABOBORA MADURA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM SOJA<br>SALADA DE ACELGA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM SOJA E<br>REPOLHO | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM TOMATE |         |         |
| Composição<br>nutricional<br>(Média<br>semanal) |                | CHO(g)                                      | PTN(g)   | LPD(g)   |   |                                      |         |         |
|   | Energia (Kcal) | 55% a 65<br>VET                             | 10% a 15%<br>VET                                     | 15% a 30%<br>VET                                       | Vit.A (mcg)                                     | Vit. C (mg)                          | Ca (mg) | Fe (mg) |
|   | 1090           | 173g  | 39g  | 27g  | 113   | 29                                   | 332     | 6       |
|   | 63%            | 14%   | 23%  |  |   |                                      |         |         |

**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 Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

NOVEMBRO 2025

| Tipo de Refeição<br>Horário                     |                | 2ª Feira<br>10/11   | 3ª Feira<br>11/11                                 | 4ª Feira<br>12/11   | 5ª Feira<br>13/11  | 6ª Feira<br>14/11                                 |         |         |
|---|----------------|---|---|---|--|---|---------|---------|
| Café da Manhã                                   |                | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA CREAM CRACKER                             | CHOCOLATE QUENTE                                  | CAFÉ COM LEITE<br>PÃO   | LEITE COM CACAU<br>BOLO                                      | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA MAISENA                 |         |         |
| Almoço  |                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS COZIDOS<br>PICADINHOS<br>ABOBRINHA REFOGADA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>POLENTA DE FRANGO<br>BETERRABA | ARROZ<br>FEIJOADA COM<br>PERNIL E SOJA<br>FAROFA DE COUVE<br>(Farinha mandioca) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>ESTROGONOFE DE<br>FRANGO E SOJA<br>ALFACE | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM INHAME<br>PICADINHO |         |         |
| Lanche da Tarde                                 |                | SALADA DE FRUTAS<br>(melancia, pêra e manga)                        | BANANA  | LARANJA   | MAÇÃ   | VITAMINA DE<br>ABACATE                            |         |         |
| Jantar  |                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS COZIDOS<br>PICADINHOS<br>ABOBRINHA REFOGADA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>POLENTA DE FRANGO<br>BETERRABA | ARROZ<br>FEIJOADA COM<br>PERNIL E SOJA<br>FAROFA DE COUVE<br>(Farinha mandioca) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>ESTROGONOFE DE<br>FRANGO E SOJA<br>ALFACE | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM INHAME<br>PICADINHO |         |         |
| Composição<br>nutricional<br>(Média<br>semanal) |                | CHO(g)  | PTN(g)  | LPD(g)  | Vit.A (mcg)  | Vit. C (mg)                                       | Ca (mg) | Fe (mg) |
|   | Energia (Kcal) | 55% a 65<br>VET   | 10% a 15%<br>VET                                  | 15% a 30%<br>VET  |  |   |         |         |
|   | 1180           | 187g  | 41g   | 30g   | 140  | 47  | 383     | 7       |
|   | 63%            | 14%   | 23%   |   |  |   |         |         |

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 Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

**NOVEMBRO 2025**

| Tipo de Refeição<br>Horário                     |                | 2ª Feira<br>17/11   |                 | 3ª Feira<br>18/11                    |                  | 4ª Feira<br>19/11                                  |  | 5ª Feira<br>20/11 |  | 6ª Feira<br>21/11 |  |
|---|----------------|---|-----------------|--------------------------------------|------------------|--|--|-------------------|--|-------------------|--|
| Café da Manhã                                   |                | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA CREAM CRACKER                             |                 | CHOCOLATE QUENTE                     |                  | CAFÉ COM LEITE<br>BOLO                             |  |                   |  |                   |  |
| Almoço  |                | FEIJÃO<br>MACARRONADA COM<br>CARNE MOÍDA E SOJA<br>SALADA DE PEPINO |                 | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM CHUCHU |                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO ASSADO<br>PURE DE BATATA |  | FERIADO           |  | RECESSO           |  |
| Lanche da Tarde                                 |                | SALADA DE FRUTAS<br>(banana, laranja e maçã)                        |                 | ABACAXI                              |                  | MELANCIA   |  | FERIADO           |  | RECESSO           |  |
| Jantar  |                | FEIJÃO<br>MACARRONADA COM<br>CARNE MOÍDA E SOJA<br>SALADA DE PEPINO |                 | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM CHUCHU |                  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO ASSADO<br>PURE DE BATATA |  | FERIADO           |  | RECESSO           |  |
| Composição<br>nutricional<br>(Média<br>semanal) |                |   | CHO(g)          | PTN(g)                               | LPD(g)           |  |  |                   |  |                   |  |
|   |                |   | 55% a 65<br>VET | 10% a 15%<br>VET                     | 15% a 30%<br>VET |  |  |                   |  |                   |  |
|   | Energia (Kcal) |   | 166g            | 39g                                  | 28g              |  |  |                   |  |                   |  |
|   | 1067           |   | 62%             | 15%                                  | 23%              |  |  |                   |  |                   |  |
|   |                |   |                 |                                      |                  | 84   |  | 45                |  | 304               |  |
|   |                |   |                 |                                      |                  |  |  |                   |  | 7                 |  |

**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 Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

**NOVEMBRO 2025**

| Tipo de Refeição<br>Horário                     |                | 2ª Feira<br>24/11   | 3ª Feira<br>25/11                         | 4ª Feira<br>26/11  | 5ª Feira<br>27/11                                     | 6ª Feira<br>28/11  |         |         |
|---|----------------|---|---|--|---|--|---------|---------|
| Café da Manhã                                   |                | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA CREAM CRACKER                                       | CHOCOLATE QUENTE                          | CAFÉ COM LEITE<br>PÃO  | LEITE COM CACAU<br>BOLO                               | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA MAISENA                          |         |         |
| Almoço  |                | FEIJÃO<br>ARROZ<br>VIRADO DE OVOS COM<br>CENOURA E SOJA<br>(Farinha de milho) | FEIJÃO<br>ARROZ<br>PERNIL COM<br>MANDIOCA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>TABULE DE FRANGO<br>COM SOJA<br>ALFACE E TOMATE | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM BATATA<br>SALSA<br>ANGU | FEIJÃO<br>MACARRÃO ALHO E<br>ÓLEO COM FRANGO E<br>BRÓCOLIS |         |         |
| Lanche da Tarde                                 |                | MELÃO   | BANANA                                    | LARANJA  | MAÇÃ  | VITAMINA DE<br>MARACUJÁ                                    |         |         |
| Jantar  |                | FEIJÃO<br>ARROZ<br>VIRADO DE OVOS COM<br>CENOURA E SOJA<br>(Farinha de milho) | FEIJÃO<br>ARROZ<br>PERNIL COM<br>MANDIOCA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>TABULE DE FRANGO<br>COM SOJA<br>ALFACE E TOMATE | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM BATATA<br>SALSA<br>ANGU | FEIJÃO<br>MACARRÃO ALHO E<br>ÓLEO COM FRANGO E<br>BRÓCOLIS |         |         |
| Composição<br>nutricional<br>(Média<br>semanal) | Energia (Kcal) | CHO(g)  | PTN(g)                                    | LPD(g)   | Vit.A (mcg)   | Vit. C (mg)  | Ca (mg) | Fe (mg) |
|   |                | 55% a 65<br>VET   | 10% a 15%<br>VET                          | 15% a 30%<br>VET   |   |  |         |         |
|   |                | 1206  | 196g                                      | 42g  |   |  |         |         |
|   |                | 65%   | 14%                                       | 21%  | 128   | 71   | 356     | 7       |

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