

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	
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		CHOCOLATE QUENTE		CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU BOLO		VITAMINA DE BANANA	
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	
Lanche da Tarde		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		CHOCOLATE QUENTE		CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU BOLO		VITAMINA DE BANANA	
Jantar		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM VAGEM		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA 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)						
	Energia (Kcal)		55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET	Vit.A (mcg)		Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	
	660		103	22	18	96		14	248	4	
		62%	14%	24%							

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	
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	VITAMINA DE ABACATE	
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	
Lanche da Tarde		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	VITAMINA DE ABACATE	
Jantar		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)		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)
	707	110	23	20	110	16	269
	62%	13%	25%	4			

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		
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	LEITE COM CACAU BOLO				
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		
Lanche da Tarde		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	LEITE COM CACAU BOLO				
Jantar		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				
	678	105	23	19	83	18	253	4
	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

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	
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		CHOCOLATE QUENTE		CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU BOLO		VITAMINA DE MARACUJÁ	
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		CHOCOLATE QUENTE		CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU BOLO		VITAMINA DE MARACUJÁ	
Jantar		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)						
			55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET			Vit.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	720		115	24	19			104	60	263	4
		64%		13%	23%						

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista