

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 Rural / 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		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE PÃO		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)		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU PIPOCA		VITAMINA DE BANANA MANGA	
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)	
	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 Rural / 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		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	
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) LARANJA		ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO E SOJA ALFACE		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM INHAME PICADINHO	
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (melancia, pêra e manga)		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE PÃO		MILHO VERDE		VITAMINA DE ABACATE MAÇÃ	
Composição nutricional (Média semanal)			CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)						
			55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET						
	Energia (Kcal)										
	984		153g	31g	28g						
			62%	13%	25%	172		39	406	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 Rural / 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		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE PÃO		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)		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE PÃO		FERIADO		RECESSO	
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)	
	986		146g	30g	32g	183		37	414	5	
		59%	12%	29%							

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 Rural / 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		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE PÃO		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		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE PÃO		TORTA DE FRANGO COM CHICÓRIA		VITAMINA DE MARACUJÁ MAÇÃ	
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						
	1010		155g	32g	30g	186		38		437	5
		61%	12%	27%							

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista