

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

DEZEMBRO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 01/12	3ª Feira 02/12	4ª Feira 03/12	5ª Feira 04/12	6ª Feira 05/12		
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
Almoço		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA SALSA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA ANGU	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA SALADA DE BETERRABA		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, ponkan e maçã)	MELANCIA	PERA	MANGA	VITAMINA DE BANANA		
Jantar		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA SALSA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA ANGU	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA SALADA DE BETERRABA		
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				
	1109	175g	39g	28g	113	32	325	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

DEZEMBRO 2025

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 08/12		3ª Feira 09/12		4ª Feira 10/12		5ª Feira 11/12		6ª Feira 12/12	
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		CHOCOLATE QUENTE		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	
Almoço		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA		ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FRANGO (farinha de milho)		ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO		ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOIDA		ARROZ TEMPERADO COM FRANGO FEIJÃO	
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (melancia, pêra e manga)		CHOCOLATE QUENTE		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		LEITE COM CACAU BOLACHA CREAM CRACKER		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	
Jantar		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA		ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FRANGO (farinha de milho)		ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO		ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE CARNE MOIDA		ARROZ TEMPERADO COM FRANGO FEIJÃO	
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)
	Energia (Kcal)		199g	43g	33g						
	1272		63%	14%	23%	161		8		459	6

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista