

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

CARDÁPIO

Cemei / 6 meses à 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero lactose

MARÇO 2026

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 02/03	3ª Feira 03/03	4ª Feira 04/03	5ª Feira 05/03	6ª Feira 06/03	
Café da Manhã		LEITE BISCOITO POLVILHO	LEITE COM CACAU PÃO FRANCÊS	LEITE TORRADINHAS	LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR	LEITE BISCOITO POLVILHO	
Almoço		FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOÍDA E SOJA SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM FRANGO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATAS	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM TOMATE, CEBOLA PIMENTÃO E SOJA	
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e maçã)	MAMÃO	GOIABA	MILHO VERDE	MELÃO	
Jantar		FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOÍDA E SOJA SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM FRANGO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATAS	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM TOMATE, CEBOLA PIMENTÃO E SOJA	
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. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	1019	586g	166g	270g	72	295	5
		58%	16%	27%			

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

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

CARDÁPIO

Cemei / 6 meses à 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero lactose

MARÇO 2026

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 09/03	3ª Feira 10/03	4ª Feira 11/03	5ª Feira 12/03	6ª Feira 13/03	
Café da Manhã		LEITE BISCOITO POLVILHO	LEITE COM CACAU PÃO FRANCÊS	LEITE TORRADINHAS	LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR	LEITE BISCOITO POLVILHO	
Almoço		ARROZ FEIJÃO OVOS COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABÓBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE REPOLHO	
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (mamão, goiaba e melão)	BANANA	LARANJA	LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR	MAÇÃ	
Jantar		ARROZ FEIJÃO OVOS COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABÓBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE REPOLHO	
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. C (mg) 49	Ca (mg) 345	Fe (mg) 5
		1024	602g	156g			
			59%	15%	26%		

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

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

CARDÁPIO

Cemei / 6 meses à 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero lactose

MARÇO 2026

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 16/03	3ª Feira 17/03	4ª Feira 18/03	5ª Feira 19/03	6ª Feira 20/03	
Café da Manhã		LEITE BISCOITO POLVILHO	LEITE COM CACAU PÃO FRANCÊS	LEITE TORRADINHAS	LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR	LEITE BISCOITO POLVILHO	
Almoço		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM ABOBRINHA	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM BATATA SALSA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM FRANGO DESFIADO E SOJA SALADA DE PEPINO	
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e maçã)	MELANCIA	PÊRA	TORTA DE CHICÓRIA	MANGA	
Jantar		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM ABOBRINHA	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM BATATA SALSA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM FRANGO DESFIADO E SOJA SALADA DE PEPINO	
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. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	963	5568g	148g	251g	26	291	5
		59%	15%	26%			

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

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

CARDÁPIO

Cemei / 6 meses à 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero lactose

MARÇO 2026

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 23/03	3ª Feira 24/03	4ª Feira 25/03	5ª Feira 26/03	6ª Feira 27/03	
Café da Manhã		LEITE BISCOITO POLVILHO	LEITE COM CACAU PÃO FRANCÊS	LEITE TORRADINHAS	LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR	LEITE BISCOITO POLVILHO	
Almoço		ARROZ FEIJÃO OVOS COM VAGEM	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA SALADA DE TOMATE FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E CENOURA	
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (melancia , pêra e manga)	BANANA	LARANJA	QUIBE DE ASSADO COM CARNE MOÍDA E SOJA	MAÇÃ	
Jantar		ARROZ FEIJÃO OVOS COM VAGEM	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA SALADA DE TOMATE FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E CENOURA	
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. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	944	550g	146g	249g	46	282	5
		58%	15%	26%			

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

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

CARDÁPIO

Cemei / 6 meses à 5 anos / Zona Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero lactose

MARÇO 2026

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 30/03		3ª Feira 31/03		4ª Feira 01/04		5ª Feira 02/04		6ª Feira 03/04					
Café da Manhã		LEITE BISCOITO POLVILHO		LEITE COM CACAU PÃO FRANCÊS		LEITE TORRADINHAS		QUINTA – FEIRA SANTA		SEXTA – FEIRA DA PAIXÃO					
Almoço		FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOIDA COM SOJA BETERRABA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA ANGÚ		ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL E REPOLHO COM SOJA SALADA DE TOMATE (Farinha de milho)		QUINTA – FEIRA SANTA		SEXTA – FEIRA DA PAIXÃO					
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e maçã)		MELANCIA		LEITE BOLO DE CENOURA COM COBERTURA		QUINTA – FEIRA SANTA		SEXTA – FEIRA DA PAIXÃO					
Jantar		FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOIDA COM SOJA BETERRABA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA ANGÚ		ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL E REPOLHO COM SOJA SALADA DE TOMATE (Farinha de milho)		QUINTA – FEIRA SANTA		SEXTA – FEIRA DA PAIXÃO					
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. C (mg)		Ca (mg)		Fe (mg)			
		1010		597g		159g		257g		24		324		6	
		59%		16%		25%									

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista