

# 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

MARÇO 2026

| Tipo de Refeição<br>Horário                  |                   | 2ª Feira<br>02/03                                                     |  | 3ª Feira<br>03/03                                                          |  | 4ª Feira<br>04/03                                  |  | 5ª Feira<br>05/03                               |  | 6ª Feira<br>06/03                                                  |  |         |  |         |  |   |  |
|----------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------|--|---------|--|---------|--|---|--|
| Almoço                                       |                   | FEIJÃO<br>MACARRONADA DE CARNE<br>MOÍDA E SOJA<br>SALADA DE BETERRABA |  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>ESCONDIDINHO DE<br>MANDIOCA COM<br>FRANGO<br><br>GOIABA |  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM REPOLHO<br><br>MELÃO |  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO ASSADO<br>COM BATATAS |  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM TOMATE,<br>CEBOLA PIMENTÃO E<br>SOJA |  |         |  |         |  |   |  |
| Composição<br>nutricional<br>(Média semanal) | Energia<br>(Kcal) | CHO(g)<br>55% a 65% VET                                               |  | PTN(g)<br>10% a 15% VET                                                    |  | LPD(g)<br>15% a 30% VET                            |  | Vit.A (mcg)                                     |  | Vit. C (mg)                                                        |  | Ca (mg) |  | Fe (mg) |  |   |  |
|                                              |                   | 435                                                                   |  | 272g                                                                       |  | 74g                                                |  | 89g                                             |  | 104                                                                |  | 37      |  | 60      |  | 3 |  |
|                                              |                   | 62%                                                                   |  | 17%                                                                        |  | 21%                                                |  |                                                 |  |                                                                    |  |         |  |         |  |   |  |

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

MARÇO 2026

| Tipo de Refeição<br>Horário                  |                | 2ª Feira<br>09/03                     |               | 3ª Feira<br>10/03                                                  |             | 4ª Feira<br>11/03                                       |         | 5ª Feira<br>12/03                                               |     | 6ª Feira<br>13/03                                                              |  |
|----------------------------------------------|----------------|---------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------------------------|--|
| Almoço                                       |                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS COM ABOBRINHA |               | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM SOJA<br>ABÓBORA MADURA<br><br>BANANA |             | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM<br>CENOURA<br><br>LARANJA |         | ARROZ<br>FEIJÃO<br>ESTROGONOFE DE<br>FRANGO<br>SALADA DE TOMATE |     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>QUIBE ASSADO COM<br>CARNE MOIDA E SOJA<br>SALADA DE REPOLHO |  |
| Composição<br>nutricional<br>(Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO(g)                                | PTN(g)        | LPD(g)                                                             | Vit.A (mcg) | Vit. C (mg)                                             | Ca (mg) | Fe (mg)                                                         |     |                                                                                |  |
|                                              |                | 55% a 65 VET                          | 10% a 15% VET | 15% a 30% VET                                                      |             |                                                         |         |                                                                 |     |                                                                                |  |
|                                              |                | 434                                   | 289g          | 69g                                                                |             |                                                         |         |                                                                 | 77g |                                                                                |  |
|                                              |                | 66%                                   | 16%           | 18%                                                                | 121         | 34                                                      | 70      | 3                                                               |     |                                                                                |  |

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

MARÇO 2026

| Tipo de Refeição<br>Horário                  |                | 2ª Feira<br>16/03                                  |               | 3ª Feira<br>17/03                                          |             | 4ª Feira<br>18/03                                                       |         | 5ª Feira<br>19/03                             |  | 6ª Feira<br>20/03                                                               |  |
|----------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| Almoço                                       |                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOIDA E SOJA<br>BETERRABA |               | FEIJÃO<br>ARROZ<br>PERNIL COM<br>ABOBRINHA<br><br>MELANCIA |             | FEIJÃO<br>MACARRÃO ALHO E<br>ÓLEO COM FRANGO E<br>BRÓCOLIS<br><br>MANGA |         | FEIJÃO<br>ARROZ<br>PERNIL COM BATATA<br>SALSA |  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>POLENTA COM<br>FRANGO DESFIADO E<br>SOJA<br>SALADA DE PEPINO |  |
| Composição<br>nutricional<br>(Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO(g)                                             | PTN(g)        | LPD(g)                                                     | Vit.A (mcg) | Vit. C (mg)                                                             | Ca (mg) | Fe (mg)                                       |  |                                                                                 |  |
|                                              |                | 55% a 65 VET                                       | 10% a 15% VET | 15% a 30% VET                                              |             |                                                                         |         |                                               |  |                                                                                 |  |
|                                              |                | 407                                                | 270g          | 73g                                                        |             |                                                                         |         |                                               |  |                                                                                 |  |
|                                              |                | 66%                                                | 16%           | 18%                                                        | 67          | 15                                                                      | 66      | 3                                             |  |                                                                                 |  |

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

MARÇO 2026

| Tipo de Refeição<br>Horário                  |                | 2ª Feira<br>23/03                 | 3ª Feira<br>24/03                                   | 4ª Feira<br>25/03                                   | 5ª Feira<br>26/03                                                                                      | 6ª Feira<br>27/03                                    |         |         |
|----------------------------------------------|----------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------|---------|
| Almoço                                       |                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS COM VAGEM | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM BATATA<br><br>LARANJA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM<br>CHUCHU<br><br>MAÇÃ | ARROZ<br>FEIJOADA COM<br>PERNIL E SOJA<br>SALADA DE TOMATE<br>FAROFÁ DE COUVE<br>(Farinha de mandioca) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOIDA COM<br>SOJA E CENOURA |         |         |
| Composição<br>nutricional<br>(Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO(g)<br>55% a 65 VET            | PTN(g)<br>10% a 15% VET                             | LPD(g)<br>15% a 30% VET                             | Vit.A (mcg)                                                                                            | Vit. C (mg)                                          | Ca (mg) | Fe (mg) |
|                                              | 400            | 259g                              | 63g                                                 | 77g                                                 | 83                                                                                                     | 32                                                   | 61      | 3       |
|                                              |                | 64%                               | 16%                                                 | 19%                                                 |                                                                                                        |                                                      |         |         |

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

ABRIL 2026

| Tipo de Refeição<br>Horário                  |                | 2ª Feira<br>30/03                                             | 3ª Feira<br>31/03                                                  | 4ª Feira<br>01/04                                                                                   | 5ª Feira<br>02/04       | 6ª Feira<br>03/04          |         |         |
|----------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------|---------|---------|
| Lanche especial                              |                |                                                               |                                                                    | LEITE COM CACAU<br>BOLO DE CENOURA<br>COM COBERTURA                                                 |                         |                            |         |         |
| Almoço                                       |                | FEIJÃO<br>MACARRONADA DE CARNE<br>MOIDA COM SOJA<br>BETERRABA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM<br>ABOBRINHA<br>ANGÚ<br><br>MELANCIA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FAROFA DE PERNIL E<br>REPOLHO COM SOJA<br>(Farinha de milho)<br>SALADA DE TOMATE | QUINTA – FEIRA<br>SANTA | SEXTA – FEIRA DA<br>PAIXÃO |         |         |
| Composição<br>nutricional<br>(Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO(g)<br>55% a 65 VET                                        | PTN(g)<br>10% a 15% VET                                            | LPD(g)<br>15% a 30% VET                                                                             | Vit.A (mcg)             | Vit. C (mg)                | Ca (mg) | Fe (mg) |
|                                              | 489            | 303g                                                          | 78g                                                                | 108g                                                                                                | 136                     | 10                         | 116     | 3       |
|                                              |                | 63%                                                           | 16%                                                                | 21%                                                                                                 |                         |                            |         |         |

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista