

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

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		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (mingau com cacau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
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 BATATA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM TOMATE, CEBOLA PIMENTÃO E SOJA		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e maçã)	MAMÃO	GOIABA	MELÃO	VITAMINA DE MARACUJÁ		
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 BATATA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM TOMATE, CEBOLA PIMENTÃO E SOJA		
Composição nutricional (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				
		1189	729g	179g				
		61%	15%	24%	282	75	365	7

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

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		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (mingau com cacau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
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	MAÇÃ	VITAMINA DE ABACATE		
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)	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				
		1178	746g	168g				
		63%	14%	23%	369	54	368	7

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

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		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (mingau com cacau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
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	MANGA	VITAMINA DE BANANA		
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.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	1127	720g	163g	251g	232	30	347	7
		64%	14%	22%				

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

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		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (mingau com cacau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
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	MAÇÃ	VITAMINA DE MARACUJÁ		
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.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	1129	711g	159g	261g	290	51	352	7
		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

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		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (mingau com cacau)	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	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 (Farinha de milho) SALADA DE TOMATE	QUINTA – FEIRA SANTA	SEXTA – FEIRA DA PAIXÃO		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e maçã)	MELANCIA	LEITE COM CACAU 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 (Farinha de milho) SALADA DE TOMATE	QUINTA – FEIRA SANTA	SEXTA – FEIRA DA PAIXÃO		
Composição nutricional (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				
		1137	719g	171g				
		64%	15%	22%	238	26	357	7

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista