

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 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 MAISENA	CHOCOLATE QUENTE (mingau com cacau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	VITAMINA DE MARACUJÁ		
Almoço		FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOÍDA E SOJA SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM FRANGO GOIABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM REPOLHO MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM TOMATE, CEBOLA PIMENTÃO E SOJA		
Lanche da Tarde		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	CHOCOLATE QUENTE (mingau com cacau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	VITAMINA DE MARACUJÁ		
Jantar		FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOÍDA E SOJA SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM FRANGO GOIABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM REPOLHO MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA	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.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	705	427g	100g	180g	203	39	260	4
		61%	14%	25%				

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 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	VITAMINA DE ABACATE		
Almoço		ARROZ FEIJÃO OVOS COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABÓBORA MADURA BANANA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE REPOLHO		
Lanche da Tarde		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (mingau com cacau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	VITAMINA DE ABACATE		
Jantar		ARROZ FEIJÃO OVOS COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABÓBORA MADURA BANANA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA LARANJA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ 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.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	710	443g	96g	176g	222	35	268	4
		62%	14%	25%				

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 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 MAISENA	CHOCOLATE QUENTE (mingau com cacau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	VITAMINA DE BANANA		
Almoço		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM ABOBRINHA MELANCIA	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS MANGA	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM BATATA SALSA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM FRANGO DESFIADO E SOJA SALADA DE PEPINO		
Lanche da Tarde		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	CHOCOLATE QUENTE (mingau com cacau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	VITAMINA DE BANANA		
Jantar		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM ABOBRINHA MELANCIA	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS MANGA	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)
	679	429g	92g	163g	165	17	256	4
		63%	14%	24%				

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 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		VITAMINA DE MARACUJÁ	
Almoço		ARROZ FEIJÃO OVOS COM VAGEM		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA LARANJA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU MAÇÃ		ARROZ FEIJADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE SALADA DE TOMATE (Farinha de mandioca)		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E CENOURA	
Lanche da Tarde		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		CHOCOLATE QUENTE (mingau com cacau)		CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU BOLO		VITAMINA DE MARACUJÁ	
Jantar		ARROZ FEIJÃO OVOS COM VAGEM		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA LARANJA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU MAÇÃ		ARROZ FEIJADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE SALADA DE TOMATE (Farinha de mandioca)		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E CENOURA	
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							
		670	412g	90g					169g		
		62%	14%	25%	182	34	259	4			

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 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 MAISENA	CHOCOLATE QUENTE (mingau com cacau)	LEITE COM CACAU BOLO DE CENOURA COM COBERTURA	QUINTA – FEIRA SANTA	SEXTA – FEIRA DA PAIXÃO		
Almoço		FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOIDA COM SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA ANGÚ MELANCIA	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		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	CHOCOLATE QUENTE (mingau com cacau)	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 MELANCIA	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) 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)
	689	423g	101g	167g	218	11	305	4
		62%	15%	24%				

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista