

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 Rural / 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	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		
Almoço		FEIJÃO MACARRONADA DE CARNE MOÍDA E SOJA SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM FRANGO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM REPOLHO MAMÃO	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)	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	MILHO VERDE MELÃO	VITAMINA DE MARACUJÁ GOIABA (fruta in natura)		
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)
	1408	863g	206g	349g	372	103	456	8
		61%	15%	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 Rural / 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	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		
Almoço		ARROZ FEIJÃO OVOS COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABÓBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA BANANA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE TOMATE LARANJA	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE REPOLHO		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (mamão, melão, goiaba)	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU PIPOCA	VITAMINA DE ABACATE MAÇÃ (fruta in natura)		
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)
	1372	840g	188g	350g	433	54	495	8
		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 Rural / 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	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		
Almoço		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM ABOBRINHA	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS MELANCIA	ARROZ FEIJÃO 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)	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	TORTA DE CHICÓRIA MANGA	VITAMINA DE BANANA PÊRA (fruta in natura)		
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)
	1344	820g	188g	345g	288	31	457	8
		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 Rural / 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	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		
Almoço		ARROZ FEIJÃO OVOS COM VAGEM	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU BANANA	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, manga e pêra)	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA LARANJA	VITAMINA DE MARACUJÁ MAÇÃ (fruta in natura)		
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)
	1323	820g	183g	328g	344	56	447	8
		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 Rural / 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	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE PÃO	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 MELANCIA	QUINTA – FEIRA SANTA	SEXTA – FEIRA DA PAIXÃO		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e maçã)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO DE CENOURA COM COBERTURA	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)
	1313	809g	184g	327g	310	26	428	7
		62%	14%	25%				

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista