

**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

**JUNHO 2026**

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 01/06	3ª Feira 02/06	4ª Feira 03/06	5ª Feira 04/06	6ª Feira 05/06	
Café da Manhã		LEITE BISCOITO POLVILHO	LEITE COM CACAU PÃO FRANCÊS	LEITE TORRADINHAS	CORPUS CHRISTI	RECESSO	
Almoço		ARROZ FEIJÃO COM SOJA SALADA DE OVOS COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL (Farinha de milho) BETERRABA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO ALFACE	CORPUS CHRISTI	RECESSO	
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (mamão, goiaba e melão)	BANANA	PONKAN	CORPUS CHRISTI	RECESSO	
Jantar		ARROZ FEIJÃO COM SOJA SALADA DE OVOS COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL (Farinha de milho) BETERRABA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO ALFACE	CORPUS CHRISTI	RECESSO	
Composição nutricional (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO(g)</b> 55% a 65 VET	<b>PTN(g)</b> 10% a 15% VET	<b>LPD(g)</b> 15% a 30% VET	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	954	577g	142g	238g	<b>108</b>	<b>305</b>	<b>5</b>
		60%	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**

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

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero lactose

**JUNHO 2026**

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 08/06	3ª Feira 09/06	4ª Feira 10/06	5ª Feira 11/06	6ª Feira 12/06		
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 COM SOJA ABÓBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA REPOLHO REFOGADO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA SALSA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca) SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM SOJA E CENOURA RALADA		
Lanche da Tarde	LEITE BISCOITO POLVILHO	MELANCIA	PÊRA	LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR	MANGA		
Jantar	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA ABÓBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA REPOLHO REFOGADO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA SALSA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca) SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM SOJA E CENOURA RALADA		
Composição nutricional (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO(g)</b> 55% a 65 VET	<b>PTN(g)</b> 10% a 15% VET	<b>LPD(g)</b> 15% a 30% VET	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	1029	608g	157g	267g	25	361	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

**JUNHO 2026**

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 15/06	3ª Feira 16/06	4ª Feira 17/06	5ª Feira 18/06	6ª Feira 19/06		
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 COM OVOS BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA FRANGO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGAS DE CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E VAGEM		
Lanche da Tarde	SALADA DE FRUTAS (melancia, pêra e manga)	BANANA	PONKAN	TORTA DE ESPINAFRE	MAÇÃ		
Jantar	FEIJÃO MACARRONADA COM OVOS BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA FRANGO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGAS DE CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E VAGEM		
Composição nutricional (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO(g)</b> 55% a 65 VET	<b>PTN(g)</b> 10% a 15% VET	<b>LPD(g)</b> 15% a 30% VET	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	1009	581g	151g	282g	66	330	6
		58%	15%	28%			

**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

**JUNHO 2026**

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 22/06	3ª Feira 23/06	4ª Feira 24/06	5ª Feira 25/06	6ª Feira 26/06		
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 COM SOJA E BATATA	ARROZ FEIJÃO CANJIQUINHA COM PERNIL E CENOURA	FEIJÃO MACARRONADA FRANGO ASSADO SALADA DE ALFACE E TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABOBORA MADURA ANGU	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA		
Lanche da Tarde	SALADA DE FRUTAS (banana, ponkan e maçã)	MAMÃO	GOIABA	QUIBE ASSADO COM CARNE MOÍDA E SOJA	MELÃO		
Jantar	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA E BATATA	ARROZ FEIJÃO CANJIQUINHA COM PERNIL E CENOURA	FEIJÃO MACARRONADA FRANGO ASSADO SALADA DE ALFACE E TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABOORA MADURA ANGU	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA		
Composição nutricional (Média semanal)	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO(g)</b> 55% a 65 VET	<b>PTN(g)</b> 10% a 15% VET	<b>LPD(g)</b> 15% a 30% VET	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>
	977	554g	165g	260g	<b>76</b>	<b>268</b>	<b>6</b>
		57%	17%	27%			

**Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista**