

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

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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (mingau)	CAFÉ COM LEITE BOLO	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)	Energia (Kcal) 1138	CHO(g) 55% a 65 VET	PTN(g) 10% a 15% VET	LPD(g) 15% a 30% VET	Vit.A (mcg) 223	Vit. C (mg) 110	Ca (mg) 354	Fe (mg) 7
		730g	158g	254g				
		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

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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (mingau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	MELANCIA	PÊRA	MANGA	VITAMINA DE BANANA			
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)	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)
	1209	775g	171g	268g	312	30	390	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

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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (mingau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
Almoço	FEIJÃO MACARRONADA COM OVOS BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA FRANGO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BRÓCOLIS E SOJA	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	MAÇÃ	VITAMINA DE MARACUJÁ			
Jantar	FEIJÃO MACARRONADA COM OVOS BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA FRANGO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BRÓCOLIS E SOJA	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGAS DE CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E VAGEM			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 1179	CHO(g) 55% a 65 VET	PTN(g) 10% a 15% VET	LPD(g) 15% a 30% VET	Vit.A (mcg) 222	Vit. C (mg) 71	Ca (mg) 382	Fe (mg) 7
		730g	166g	292g				
		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 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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (mingau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA			
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	MELÃO	VITAMINA DE BANANA			
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 ABOBRORA MADURA ANGU	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA			
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)
	1160	708g 61%	177g 15%	280g 24%	328	80	336	7

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista