

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

JULHO 2026

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 29/06	3ª Feira 30/06	4ª Feira 01/07	5ª Feira 02/07	6ª Feira 03/07		
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 VIRADO DE OVOS COM VAGEM (Farinha de milho)	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM FRANGO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO FEIJOADA COM PERNIL E SOJA COUVE REFOGADA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM SOJA BATATA DOCE		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (mamão, goiaba e melão)	BANANA	PONKAN	TORTA DE CHICÓRIA	MAÇÃ		
Jantar		ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM VAGEM (Farinha de milho)	ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM FRANGO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS	ARROZ FEIJÃO FEIJOADA COM PERNIL E SOJA COUVE REFOGADA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM SOJA BATATA DOCE		
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. C (mg) 81	Ca (mg) 319	Fe (mg) 5	
		1007	605g	153g				252g
			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: PARA MENORES DE 1 ANO DE IDADE NÃO DEVE SER SERVIDO PIPOCA, MILHO VERDE E CANJICADA (Substituir por fruta no lanche da tarde)

JULHO 2026

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 06/07		3ª Feira 07/07		4ª Feira 08/07		5ª Feira 09/07		6ª Feira 10/07	
Café da Manhã		LEITE BISCOITO POLVILHO		LEITE COM CACAU BISCOITO POLVILHO		LEITE BISCOITO POLVILHO		LEITE COM CACAU BISCOITO POLVILHO		LEITE BISCOITO POLVILHO	
Almoço		FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA		ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL COM SOJA E REPOLHO (Farinha de mandioca) MELANCIA		ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO SALADA DE ALFACE		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA CANJQUINHA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU SALADA DE TOMATE MANGA	
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana,ponkan,maçã)		LEITE BOLO DE FUBÁ		PÃO COM PERNIL ABACAXI		MILHO VERDE PIPOCA		CANJICADA	
Jantar		FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOIDA E SOJA BETERRABA		ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL COM SOJA E REPOLHO (Farinha de mandioca)		ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO SALADA DE ALFACE		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA CANJQUINHA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU SALADA DE TOMATE	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO(g)	PTN(g)	LPD(g)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)				
		55% a 65 VET	10% a 15% VET	15% a 30% VET							
		1167	650g	347g							
		56%	15%	30%	24	396	6				

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

JULHO 2026

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 13/07	3ª Feira 14/07	4ª Feira 15/07	5ª Feira 16/07	6ª Feira 17/07	
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 SALADA DE OVOS COM BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABOBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM PERNIL	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO CARNE MOÍDA COM SOJA	FEIJÃO MACARRONADA DE FRANGO E SOJA	
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (melancia,abacaxi e manga)	LEITE COM CACAU BISCOITO POLVILHO	LEITE BISCOITO POLVILHO	LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR	LEITE BISCOITO POLVILHO	
Jantar		ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM BATATA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABOBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM PERNIL	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO CARNE MOÍDA COM SOJA	FEIJÃO MACARRONADA DE FRANGO 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. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		1083	594g	167g	11	408	6
		55%	15%	30%			

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

