

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

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		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		CAFÉ COM LEITE PÃO		CHOCOLATE QUENTE (Mingau)		LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER			
Almoço		ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM VAGEM (Farinha de milho)		ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM FRANGO		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS PONKAN		ARROZ FEIJÃO FEIJOADA COM PERNIL E SOJA COUVE REFOGADA		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM SOJA BATATA DOCE			
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (mamão, melão, goiaba)		CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU BOLO		TORTA DE CHICÓRIA BANANA		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)
	1419	875g		191g		363g		1223	94	497	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 Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

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		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (Mingau)	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	VITAMINA DE BANANA		
Almoço		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 CANJIQUELHA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU SALADA DE TOMATE MANGA		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana,ponkan,maçã)	CAFÉ COM LEITE BOLO DE FUBÁ	PÃO COM PERNIL ABACAXI	CURAL PIPOCA	CANJICADA		
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				
	1370	844g	195g	342g	1244	38	452	7
	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

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		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE (Mingau)	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
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 BOLO	LEITE COM CACAU PIPOCA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
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)
	1261	760g	183g	319g	178	13	456	8
		60%	15%	25%				

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista

