

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	CHOCOLATE QUENTE (mingau)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	
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	MAÇÃ		VITAMINA DE ABACATE	
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.A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	1216	770g	168g	283g	1160	88	397	7
		63%	14%	23%				

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) MELANCIA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA CANJQUINHA MANGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU SALADA DE TOMATE		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, ponkan e maçã)	CAFÉ COM LEITE BOLO DE FUBÁ	PÃO COM PERNIL ABACAXI	LEITE COM CACAU 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) 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)
	1330	803g	186g	348g	1256	30	491	7
		60%	14%	26%				

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 BOLO		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)		CHOCOLATE QUENTE (mingau)		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	
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)	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							
		1262	778g	182g					305g		
		62%	14%	24%	179	13	454	8			

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista