

# 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 Rural / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

JULHO 2026

| Tipo de Refeição<br>Horário                  |                | 2ª Feira<br>29/06                                                 |  | 3ª Feira<br>30/06                                      |  | 4ª Feira<br>01/07                                |  | 5ª Feira<br>02/07                                               |    | 6ª Feira<br>03/07                                      |   |         |         |
|----------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------|---|---------|---------|
| Café da Manhã                                |                | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA CREAM CRACKER                           |  | LEITE COM CACAU<br>BOLO                                |  | CAFÉ COM LEITE<br>PÃO                            |  | LEITE COM CACAU<br>BOLACHA MAISENA                              |    | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA CREAM CRACKER                |   |         |         |
| Almoço                                       |                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>VIRADO DE OVOS COM VAGEM<br>(Farinha de milho) |  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM FRANGO |  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM BRÓCOLIS<br>PONKAN |  | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FEIJOADA COM PERNIL E SOJA<br>COUVE REFOGADA |    | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA COM SOJA<br>BATATA DOCE |   |         |         |
| Lanche da Tarde                              |                | SALADA DE FRUTAS<br>(mamão, melão, goiaba)                        |  | LEITE COM CACAU<br>BOLO                                |  | CAFÉ COM LEITE<br>PÃO                            |  | TORTA DE CHICÓRIA<br>BANANA                                     |    | VITAMINA DE ABACATE<br><br>MAÇÃ<br>(fruta in natura)   |   |         |         |
| Composição<br>nutricional<br>(Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO(g)<br>55% a 65 VET                                            |  | PTN(g)<br>10% a 15% VET                                |  | LPD(g)<br>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 Rural / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

JULHO 2026

| Tipo de Refeição<br>Horário                  |                | 2ª Feira<br>06/07                                            | 3ª Feira<br>07/07                                                                  | 4ª Feira<br>08/07                                               | 5ª Feira<br>09/07                                                      | 6ª Feira<br>10/07                                                        |         |         |
|----------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|---------|---------|
| Café da Manhã                                |                | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA CREAM CRACKER                      | LEITE COM CACAU<br>BOLACHA MAISENA                                                 | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA CREAM<br>CRACKER                      | LEITE COM CACAU<br>BOLACHA MAISENA                                     | VITAMINA DE<br>BANANA                                                    |         |         |
| Almoço                                       |                | FEIJÃO<br>MACARRONADA COM<br>CARNE MOIDA E SOJA<br>BETERRABA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FAROFA DE PERNIL<br>COM SOJA E REPOLHO<br>(Farinha de mandioca) | ARROZ<br>FEIJÃO<br>ESTROGONOFE DE<br>FRANGO<br>SALADA DE ALFACE | ARROZ<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM<br>CENOURA<br>CANJQUINHA<br><br>MELANCIA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM<br>CHUCHU<br>SALADA DE TOMATE<br><br>MANGA |         |         |
| Lanche da Tarde                              |                | SALADA DE FRUTAS<br>(banana,ponkan,maçã)                     | CAFÉ COM LEITE<br>BOLO DE FUBÁ                                                     | PÃO COM PERNIL<br>ABACAXI                                       | CURAL<br>PIPOCA                                                        | CANJICADA                                                                |         |         |
| Composição<br>nutricional<br>(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 Rural / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

JULHO 2026

| Tipo de Refeição<br>Horário                  |                | 2ª Feira<br>13/07                                  | 3ª Feira<br>14/07                                    | 4ª Feira<br>15/07                          | 5ª Feira<br>16/07                                       | 6ª Feira<br>17/07                         |         |         |
|----------------------------------------------|----------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------|---------|
| Café da Manhã                                |                | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA CREAM CRACKER            | LEITE COM CACAU<br>BOLO                              | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA CREAM<br>CRACKER | LEITE COM CACAU<br>BOLACHA MAISENA                      | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA MAISENA         |         |         |
| Almoço                                       |                | ARROZ<br>FEIJÃO<br>SALADA DE OVOS COM<br>BATATA    | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM SOJA<br>ABOBORA MADURA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>POLENTA COM PERNIL      | ARROZ<br>FEIJÃO<br>QUIBE ASSADO CARNE<br>MOÍDA COM SOJA | FEIJÃO<br>MACARRONADA DE<br>FRANGO E SOJA |         |         |
| Lanche da Tarde                              |                | SALADA DE FRUTAS<br>(melancia, abacaxi e<br>manga) | LEITE COM CACAU<br>BOLO                              | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA CREAM<br>CRACKER | LEITE COM CACAU<br>PIPOCA                               | CAFÉ COM LEITE<br>BOLACHA MAISENA         |         |         |
| Composição<br>nutricional<br>(Média semanal) | Energia (Kcal) | CHO(g)<br>55% a 65 VET                             | PTN(g)<br>10% a 15% VET                              | LPD(g)<br>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