

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

AGOSTO 2026

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 03/08	3ª Feira 04/08	4ª Feira 05/08		5ª Feira 06/08	6ª Feira 07/08	
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	MINGAU COM CACAU	CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	
Almoço		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABÓBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM VAGEM		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E TOMATE SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA	
Lanche da Tarde		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	MELANCIA	ABACAXI		MANGA	VITAMINA DE BANANA	
Jantar		ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABÓBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM VAGEM		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E TOMATE SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA	
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)
	1199	187g	41g	32g	130	35	372	7
		61%	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

AGOSTO 2026

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 10/08	3ª Feira 11/08	4ª Feira 12/08	5ª Feira 13/08	6ª Feira 14/08		
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	MINGAU COM CACAU	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA		
Almoço		ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA SALSA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE FRANGO E SOJA SALADA DE PEPINO		
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (abacaxi, melancia e manga)	BANANA	PONKAN	MAÇÃ	VITAMINA DE ABACATE		
Jantar		ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA SALSA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM MOLHO DE FRANGO E SOJA SALADA DE PEPINO		
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)
	1182	196g	37g	28g	128	80	350	6
		66%	12%	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

AGOSTO 2026

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 17/08		3ª Feira 18/08		4ª Feira 19/08		5ª Feira 20/08		6ª Feira 21/08					
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		MINGAU COM CACAU		CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA					
Almoço		FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOÍDA E SOJA BETERRABA		ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO E BATATA DOCE		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM REPOLHO E SOJA		ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO ALFACE		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA					
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (banana, ponkan e maçã)		MAMÃO		GOIABA		MELÃO		VITAMINA DE BANANA					
Jantar		FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOÍDA E SOJA BETERRABA		ARROZ FEIJÃO ESCONDIDINHO DE FRANGO E BATATA DOCE		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM REPOLHO E SOJA		ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE FRANGO ALFACE		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA					
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		144		81		389		7	
		1163		181g		41g									
		62%		14%		24%									

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

AGOSTO 2026

Tipo de Refeição Horário		2ª Feira 24/08		3ª Feira 25/08		4ª Feira 26/08		5ª Feira 27/08		6ª Feira 28/08					
Café da Manhã		CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER		MINGAU COM CACAU		CAFÉ COM LEITE PÃO		LEITE COM CACAU BOLO		CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA					
Almoço		ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM CENOURA (Farinha de milho)		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABÓBORA MADURA ANGÚ		FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU		ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA SALADA DE TOMATE					
Lanche da Tarde		SALADA DE FRUTAS (mamão, goiaba, melão)		BANANA		PONKAN		MAÇÃ		VITAMINA DE MARACUJÁ					
Jantar		ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM CENOURA (Farinha de milho)		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABÓBORA MADURA ANGÚ		FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU		ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOIDA E SOJA 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)	
	1143	181g		40g		30g		128		72		340		6	
		63%		14%		23%									

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista