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

OUTUBRO 2026

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 28/09	3ª Feira 29/09	4ª Feira 30/09	5ª Feira 01/10	6ª Feira 02/10
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 CARNE MOIDA COM SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL SALADA DE TOMATE (Farinha de milho)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABÓBORA MADURA
Lanche da Tarde	MAÇÃ	MELANCIA	PÊRA	LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR	MANGA
Jantar	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL SALADA DE TOMATE (Farinha de milho)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABÓBORA MADURA

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)**
	1067	158g 59%	40g 15%	31g 26%	**129**	**17**	**343**	**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

Não oferecer pipoca aos menores de 3 anos

OUTUBRO 2026

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 05/10	3ª Feira 06/10	4ª Feira 07/10	5ª Feira 08/10	6ª Feira 09/10
Café da Manhã	LEITE BISCOITO POLVILHO	LEITE COM CACAU PÃO FRANCÊS	LEITE TORRADINHAS	LEITE COM CACAU BISCOITO POLVILHO	LEITE BISCOITO POLVILHO
Almoço	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA BANANA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM SOJA BATATA SALSA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA COUVE REFOGADA MAÇÃ
Lanche da Tarde	IOGURTE	SALADA DE FRUTAS (Menores de 3 anos)	SUCO DE LARANJA SEM AÇÚCAR X BURGUER	BOLO DE CHOCOLATE SEM AÇÚCAR COM COBERTURA	CHUP-CHUP DE LEITE COM MORANGO E BANANA PIPOCA
Jantar	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM SOJA BATATA SALSA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA COUVE REFOGADA

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)
	1149	169g 59%	41g 14%	35g 27%	**145**	**52**	**372**	**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

OUTUBRO 2026

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 19/10	3ª Feira 20/10	4ª Feira 21/10	5ª Feira 22/10	6ª Feira 23/10
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 CARNE MOÍDA ABÓBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOÍDA E SOJA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA
Lanche da Tarde	SALADA DE FRUTAS (banana,laranja,maçã)	MAMÃO	GOIABA	TORTA DE ESPINAFRE	MELÃO
Jantar	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA ABÓBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOÍDA E SOJA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E MANDIOCA	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)**
	981	142g	36g	30g	**110**	**74**	**278**	**5**
		58%	15%	27%				

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

OUTUBRO 2026

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 26/10	3ª Feira 27/10	4ª Feira 28/10	5ª Feira 29/10	6ª Feira 30/10
Café da Manhã	LEITE BISCOITO POLVILHO	LEITE COM CACAU PÃO FRANCÊS	LEITE TORRADINHAS	LEITE COM CACAU BOLO SEM AÇÚCAR	RECESSO
Almoço	ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM CENOURA (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM VAGEM	FEIJÃO MACARRONADA COM FRANGO BRÓCOLIS REFOGADO	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA DOCE PERNIL COM SOJA ALFACE	RECESSO
Lanche da Tarde	SALADA DE FRUTAS (mamão,goiaba,melão)	BANANA	MAÇÃ	QUIBE ASSADO	RECESSO
Jantar	ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM CENOURA (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM VAGEM	FEIJÃO MACARRONADA COM FRANGO BRÓCOLIS REFOGADO	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA DOCE PERNIL COM SOJA ALFACE	RECESSO

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)**
	1055	153g 58%	38g 14%	33g 28%	**144**	**32**	**326**	**5**

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista