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 Parcial

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
Almoço	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL SALADA DE TOMATE (Farinha de milho) PÊRA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA SALADA DE ALFACE MANGA	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)**
	421	70g	16g	9g	**6**	**10**	**65**	**3**
		66%	15%	19%				

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 Parcial

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

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
LANCHE ESPECIAL	IOGURTE	ARROZ DOCE	X-BURGUER SUCO DE ACEROLA	BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA	PIPOCA CHUP-CHUP DE LEITE COM MORANGO
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 MAÇÃ	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)**
	610	101g 66%	21g 14%	14g 20%	**38**	**23**	**147**	**4**

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 Parcial

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
Almoço	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA ABÓBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOÍDA E SOJA SALADA DE TOMATE GOIABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E MANDIOCA MELÃO	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)**
	390	65g 66%	15g 15%	8g 18%	**0,6**	**38**	**39**	**3**

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 Parcial

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
Almoço	ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM CENOURA (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM VAGEM BANANA	FEIJÃO MACARRONADA COM FRANGO BRÓCOLIS REFOGADO MAÇÃ	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)**
	440	71g	16g	10g	**22**	**13**	**77**	**3**
		65%	15%	20%				

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista