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

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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA
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	MANGA	VITAMINA DE BANANA
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)**
	1158	185g 63%	41g 14%	29g 23%	**125**	**19**	**365**	**7**

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

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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	LEITE COM CACAU BOLACHA CREAM CRACKER	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA
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 LARANJA
Lanche da Tarde	IOGURTE	ARROZ DOCE	X – BURGUER SUCO DE ACEROLA	BOLO DE CHOCOLATE COM COBERTURA	PIPOCA CHUP-CHUP DE LEITE COM MORANGO
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)**
	1247	200g 64%	44g 14%	31g 22%	**128**	**56**	**397**	**7**

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

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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA
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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	MAMÃO	GOIABA	MELÃO	VITAMINA DE BANANA
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)**
	1112	176g 63%	38g 13%	29g 24%	**130**	**71**	**356**	**6**

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

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	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	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 e melão)	BANANA	LARANJA	MAÇÃ	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)**
	1159	179g 62%	40g 14%	32g 24%	**144**	**61**	**366**	**7**

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista