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

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	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER
Almoço	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE PERNIL SALADA DE TOMATE (Farinha de milho) MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA SALADA DE ALFACE MANGA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA ABÓBORA MADURA
Lanche da Tarde	SALADA DE FRUTAS (banana, maçã e laranja)	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU PIPOCA	VITAMINA DE BANANA PÊRA

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)**
	990	152g 61%	31g 12%	30g 27%	**182**	**21**	**437**	**5**

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

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	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER
Almoço	ARROZ FEIJÃO SALADA DE OVOS COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM SOJA BATATA SALSA BANANA	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

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)**
	912	146g 64%	30g 12%	24g 24%	**120**	**45**	**351**	**5**

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

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	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER
Almoço	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA ABÓBORA MADURA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA	ARROZ FEIJÃO QUIBE ASSADO COM CARNE MOÍDA E SOJA SALADA DE TOMATE MAMÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM SOJA E MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO COM BATATA
Lanche da Tarde	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	TORTA DE ESPINAFRE MELÃO	VITAMINA DE BANANA GOIABA

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)**
	959	142g 59%	30g 12%	31g 29%	**189**	**65**	**436**	**5**

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

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	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	RECESSO
Almoço	ARROZ FEIJÃO VIRADO DE OVOS COM CENOURA (Farinha de mandioca)	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM VAGEM	FEIJÃO MACARRONADA COM FRANGO BRÓCOLIS REFOGADO BANANA	ARROZ FEIJÃO PURÊ DE BATATA DOCE PERNIL COM SOJA ALFACE	RECESSO
Lanche da Tarde	SALADA DE FRUTAS (mamão, melão e goiaba)	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE PÃO	QUIBE ASSADO MAÇÃ	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)**
	953	141g 59%	30g 12%	31g 29%	**179**	**28**	**397**	**5**

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista