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

NOVEMBRO 2026

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 02/11	3ª Feira 03/11	4ª Feira 04/11	5ª Feira 05/11	6ª Feira 06/11
Café da Manhã	FERIADO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU PÃO	CHOCOLATE QUENTE	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA
Almoço	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM SOJA E VAGEM	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE ACELGA MANGA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA SALSA
Lanche da Tarde	FERIADO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	LEITE COM CACAU PÃO	CAFÉ COM LEITE BOLO	VITAMINA DE MARACUJÁ 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)**
	1021	153g 60%	31g 12%	32g 28%	**206**	**17**	**478**	**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 Urbana/ Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

NOVEMBRO 2026

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 09/11	3ª Feira 10/11	4ª Feira 11/11	5ª Feira 12/11	6ª Feira 13/11
Café da Manhã	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CAFÉ COM LEITE PÃO	CHOCOLATE QUENTE	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER
Almoço	ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS PICADINHOS ABOBRINHA REFOGADA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM INHAME PICADINHO SALADA DE TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU LARANJA	ARROZ FEIJÃO POLENTA DE FRANGO REPOLHO REFOGADO
Lanche da Tarde	SALADA DE FRUTAS (melancia, manga e pêra)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CURAU DE MILHO VERDE	VITAMINA DE ABACATE MAÇÃ

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)**
	1006	157g 62%	31g 12%	29g 26%	**176**	**41**	**417**	**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 Urbana/ Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

NOVEMBRO 2026

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 16/11	3ª Feira 17/11	4ª Feira 18/11	5ª Feira 19/11	6ª Feira 20/11
Café da Manhã	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CAFÉ COM LEITE PÃO	CHOCOLATE QUENTE	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	FERIADO
Almoço	FEIJÃO MACARRONADA COM CARNE MOÍDA E SOJA SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO FRANGO ASSADO PURÊ DE BATATA	ARROZ FEIJOADA COM PERNIL E SOJA FAROFA DE COUVE (Farinha mandioca) ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABOBÓRA MADURA	FERIADO
Lanche da Tarde	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e maçã)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	TORTA DE CHICORIA MELANCIA	FERIADO

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	141g 57%	32g 13%	34g 30%	**187**	**29**	**416**	**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 Urbana / Período Integral

Necessidades Especiais: Intolerantes à lactose usar leite Zero Lactose

NOVEMBRO 2026

Tipo de Refeição Horário	2ª Feira 23/11	3ª Feira 24/11	4ª Feira 25/11	5ª Feira 26/11	6ª Feira 27/11
Café da Manhã	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER	CAFÉ COM LEITE PÃO	CHOCOLATE QUENTE	LEITE COM CACAU BOLACHA MAISENA	CAFÉ COM LEITE BOLACHA CREAM CRACKER
Almoço	FEIJÃO ARROZ VIRADO DE OVOS COM CENOURA (Farinha de milho) MELÃO	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM SOJA ALFACE E TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA BETERRABA	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS
Lanche da Tarde	SALADA DE FRUTAS (abacaxi, melancia e melão)	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	QUIBE ASSADO LARANJA	VITAMINA DE MARACUJÁ MAÇÃ

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)**
	940	145g 62%	31g 13%	27g 25%	**167**	**38**	**392**	**5**

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista