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	CAFÉ COM LEITE BOLO	LEITE COM CACAU PÃO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA
Almoço	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM SOJA E VAGEM	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA SALSA
Lanche da Tarde	FERIADO	MELANCIA	PÊRA	MANGA	VITAMINA DE MARACUJÁ
Jantar	FERIADO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM SOJA E VAGEM	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA SALSA

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)**
	1163	181g 62%	40g 14%	31g 24%	**135**	**19**	**379**	**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

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	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA
Almoço	ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS PICADINHOS ABOBRINHA REFOGADA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM INHAME PICADINHO SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO POLENTA DE FRANGO REPOLHO REFOGADO
Lanche da Tarde	SALADA DE FRUTAS (melancia, pêra e manga)	BANANA	LARANJA	MAÇÃ	VITAMINA DE ABACATE
Jantar	ARROZ FEIJÃO OVOS COZIDOS PICADINHOS ABOBRINHA REFOGADA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA BETERRABA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM INHAME PICADINHO SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CHUCHU	ARROZ FEIJÃO POLENTA DE FRANGO REPOLHO REFOGADO

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	184g 63%	40g 14%	30g 23%	**128**	**51**	**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

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	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	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)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABOBÓRA MADURA	FERIADO
Lanche da Tarde	SALADA DE FRUTAS (banana, laranja e maçã)	ABACAXI	MELANCIA	MELÃO	FERIADO
Jantar	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)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SOJA ABOBÓRA MADURA	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)**
	1130	170g 60%	41g 14%	32g 26%	**125**	**37**	**333**	**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

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	CHOCOLATE QUENTE	CAFÉ COM LEITE PÃO	LEITE COM CACAU BOLO	CAFÉ COM LEITE BOLACHA MAISENA
Almoço	FEIJÃO ARROZ VIRADO DE OVOS COM CENOURA (Farinha de milho)	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM SOJA ALFACE E TOMATE	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)	BANANA	LARANJA	MAÇÃ	VITAMINA DE MARACUJÁ
Jantar	FEIJÃO ARROZ VIRADO DE OVOS COM CENOURA (Farinha de milho)	FEIJÃO ARROZ PERNIL COM MANDIOCA	ARROZ FEIJÃO TABULE DE FRANGO COM SOJA ALFACE E TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM SOJA BETERRABA	FEIJÃO MACARRÃO ALHO E ÓLEO COM FRANGO E BRÓCOLIS

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)**
	1168	188g 64%	42g 14%	28g 22%	**128**	**46**	**355**	**7**

Nome, número do CRN e assinatura do nutricionista