



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PARA UNIDADES DE EDUCAÇÃO INFANTIL, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

UNIDADE DE ENSINO INFANTIL REDE PARCEIRA

CARDÁPIO: 01-12-2025 A 19-12-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 01-12-2025	TERÇA 02-12-2025	QUARTA 03-12-2025	QUINTA 04-12-2025	SEXTA 05-12-2025
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	LEITE BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA	LEITE ROSQUINHA DE COCO	SALADA DE FRUTAS COM BANANA E MAMÃO FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	SUCO DE MARACUJÁ OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA
ALMOÇO	CARNE DE PANELA COM BATATA DOCE COUVE REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS POLENTA CHUCHU REFOGADO COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS MEXIDOS COM CENOURA BATATA SAUTÉE SALADA DE TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	FILÉ DE FRANGO ORIENTAL (PIMENTÃO, CENOURA E REPOLHO) SALADA DE TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS GUISADO DE CHUCHU COM MORANGA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MAMÃO
REFEIÇÃO DA TARDE	FRAPÊ DE MARACUJÁ	LEITE MANGA PALMER	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE COM CANELA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE BANANA PRATA
JANTAR	- MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM OVOS COZIDOS LARANJA PERA	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, MORANGA E BATATA DOCE - ARROZ SIMPLES	- CANJIQUEINHA COM FILÉ DE FRANGO, BATATA, COUVE E TOMATE	- ARROZ TEMPERADO COM PERNIL, CENOURA E CHUCHU	- ESTROGONOFE À VIDIGAL COM CARNE BOVINA, CENOURA, TOMATE E AVEIA - ARROZ SIMPLES
REFEIÇÃO	TERÇA 09-12-2025	QUARTA 10-12-2025	QUINTA 11-12-2025	SEXTA 12-12-2025	SEGUNDA 15-12-2025
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	FRAPÊ DE MARACUJÁ MAÇÃ	LEITE COM CANELA BOLO DE COCO	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO	OVOS COZIDOS MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE TOMATE SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE MOÍDA COM BATATA SALADA DE COUVE COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM REPOLHO MORANGA REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO PRETO	COXA E SOBRECOXA ASSADA MAIONESE CASEIRA DE BATATA, CENOURA E CHUCHU ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS COZIDOS COUVE REFOGADA SALADA DE TOMATE ARROZ SIMPLES TUTU DE FEIJÃO LARANJA PERA



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



	ABACAXI				
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE PÃO DE LEITE SALGADO	LEITE MAÇÃ	ARROZ DOCE	LEITE BISCOITO DE MAISENA	LEITE COM CANELA BISCOITO CREAM CRACKER
JANTAR	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA, CHUCHU E CENOURA	- ARROZ TEMPERADO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E REPOLHO	- MINISTRONE DE LENTILHA COM CARNE MOÍDA, BATATA E CENOURA	- TUTU DE FEIJÃO COM OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA - ARROZ SIMPLES ABACAXI	- ARROZ TEMPERADO COM CARNE BOVINA, CENOURA E REPOLHO
REFEIÇÃO	TERÇA 16-12-2025	QUARTA 17-12-2025	QUINTA 18-12-2025	SEXTA 19-12-2025	
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE ROSQUINHA DE COCO	LEITE BOLO DE LARANJA	FRAPÊ DE MARACUJÁ MAÇÃ	SUCO DE MELANCIA OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA	
ALMOÇO	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADAS BATATA DOCE SAUTÉE SALADA DE CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	RAGU DE CARNE BOVINA, CEBOLA E TOMATE POLENTA SALADA DE ALMEIRÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MELANCIA	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM CEBOLA E PIMENTÃO MORANGA REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ESTROGONOFÉ DE FRANGO BATATA ASSADA SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE MAÇÃ	LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE	VITAMINA DE BANANA COM AVEIA	
JANTAR	- MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM OVOS COZIDOS LARANJA PERA	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, MORANGA E BATATA DOCE - ARROZ SIMPLES	- GALINHADA COM FILÉ DE FRANGO	- CANJIQUELHA COM PERNIL, COUVE E TOMATE MAÇÃ	

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável
CRN - 7902

 MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DE 01-12-2025 A 19-12-2025 SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL  BELO HORIZONTE P R E F E I T U R A					
FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES					
INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	205,91	362,68	203,29	250,97	1022,85
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	22,58	58,94	28,10	41,81	151,43
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,64	12,59	6,71	8,66	34,60
LIPÍDIOS (GRAMAS)	8,21	8,28	7,53	5,34	29,36
FIBRAS (GRAMAS)	0,82	5,98	1,00	3,00	10,81
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	62,75	5,03	72,93	2,53	143,24
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,08	0,22	0,15	0,16	0,61
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	3,34	21,23	7,33	14,01	45,91
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	153,06	41,13	175,66	25,66	395,51
FERRO (MILIGRAMAS)	0,37	1,14	0,41	0,74	2,66
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	19,32	31,64	23,49	15,45	89,90
SÓDIO (MILIGRAMAS)	143,11	481,98	165,65	218,59	1009,32
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,65	1,28	0,71	0,96	3,61