



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



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

UNIDADE DE PROGRAMA DE ATENDIMENTO EDUCACIONAL INTEGRADO - PAEI

CARDÁPIO: 01-12-2025 A 19-12-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 6 A 15 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 CARAMELADO PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	CAFÉ COM 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 BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE CARAMELADO BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LIMONADA TORTA SALGADA SABOR PIZZA	SALADA DE FRUTAS COM BANANA E MAMÃO FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ
JANTAR	- MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM OVOS COZIDOS LARANJA PERA	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, MORANGA E BATATA DOCE - ARROZ SIMPLES MANGA PALMER	- CANJIQUEIRA 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 CARAMELADO ROSQUINHA DE CHOCOLATE	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	FRAPÊ DE MARACUJÁ MAÇÃ	LEITE COM CANELA BOLO DE COCO	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO	OVOS COZIDOS MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE TOMATE SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA	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

 SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL 					
	ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES ABACAXI				LARANJA PERA
REFEIÇÃO DA TARDE	CAFÉ COM LEITE PÃO DE LEITE SALGADO	SUCO DE ABACAXI TORTA SALGADA DE CENOURA	ARROZ DOCE	LEITE CARAMELADO 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 MAÇÃ	- ARROZ COM LENTILHA, CARNE MOÍDA, TOMATE E CENOURA	- FEIJÃO TROPEIRO COM PERNIL E COUVE - 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	CAFÉ COM 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	ESTROGONOFE DE FRANGO BATATA ASSADA SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	
REFEIÇÃO DA TARDE	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	SUCO DE MARACUJÁ TORTA SALGADA SABOR PIZZA	LEITE CARAMELADO 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 MAÇÃ	- GALINHADA COM FILÉ DE FRANGO	- CANJIQUEINHA 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 - 6 A 15 ANOS E 11 MESES					
INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	306,81	444,57	299,57	409,86	1460,82
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	37,62	69,34	44,82	71,74	223,52
PROTEÍNAS (GRAMAS)	9,04	17,19	8,18	13,47	47,88
LIPÍDIOS (GRAMAS)	11,32	10,68	10,18	7,57	39,75
FIBRAS (GRAMAS)	1,86	7,66	1,84	5,37	16,72
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	73,45	5,64	67,52	2,96	149,57
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,12	0,29	0,22	0,32	0,94
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	6,90	26,96	7,82	24,94	66,62
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	179,00	51,73	162,27	37,55	430,54
FERRO (MILIGRAMAS)	0,70	1,51	0,76	1,14	4,12
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	27,86	42,04	30,71	27,92	128,53
SÓDIO (MILIGRAMAS)	197,12	591,40	260,76	278,37	1327,66
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,87	1,76	0,86	1,51	4,99