



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



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

Unidade de Ensino Fundamental e EJA

CARDÁPIO: 03-11-2025 A 28-11-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 1 A 2 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 03-11-2025	TERÇA 04-11-2025	QUARTA 05-11-2025	QUINTA 06-11-2025	SEXTA 07-11-2025
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SABORIZADO COM BANANA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE COOKIES DE AVEIA COM BANANA (SEM AÇÚCAR) MAMÃO	SUCO DE LARANJA COM MAMÃO OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA	ARROZ DOCE COM MAÇÃ (SEM AÇÚCAR)	LEITE BOLO DE LARANJA COM PASSAS (SEM AÇÚCAR)
ALMOÇO	OVOS COZIDOS MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE TOMATE SALADA DE ACELGA COM CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS COM QUIABO ANGU SALADA DE ALMEIRÃO MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ACEBOLADAS BETERRABA COZIDA SALADA DE REPOLHO COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM CEBOLA E PIMENTÃO MORANGA REFOGADA SALADA DE TOMATE COM PEPINO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MELÃO	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS CENOURA E CHUCHU SAUTÉE SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO PRETO
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE BANANA PRATA	VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA)	SUCO DE LARANJA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE DADINHO DE BANANA E AVEIA - SEM AÇÚCAR	LEITE MAÇÃ
JANTAR	- CANJIQUINHA COM FILÉ DE FRANGO, BATATA, COUVE E TOMATE	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, TOMATE E REPOLHO	- CREME DE INHAME E CENOURA COM PERNIL - ARROZ SIMPLES	- POLENTA AO MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, CENOURA E CHUCHU	- BAIÃO COM OVOS, CENOURA, COUVE E TOMATE LARANJA PERA

Observações:

***Cardápio sujeito a alterações.**



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



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

Unidade de Ensino Fundamental e EJA

CARDÁPIO: 03-11-2025 A 28-11-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 1 A 2 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 10-11-2025	TERÇA 11-11-2025	QUARTA 12-11-2025	QUINTA 13-11-2025	SEXTA 14-11-2025
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SABORIZADO COM BETERRABA (SEM AÇÚCAR) PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E LARANJA) FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	FRAPÊ DE MANGA COM MARACUJÁ BANANA PRATA	LEITE DADINHO DE BANANA E AVEIA - SEM AÇÚCAR	LEITE COM CANELA BOLO DE BANANA (SEM AÇÚCAR)
ALMOÇO	OVOS MEXIDOS JARDINEIRA DE BATATA, VAGEM E CENOURA SALADA DE ACELGA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES ABACAXI	ISCAS DE FRANGO AO MOLHO BRANCO CENOURA SAUTÉE SALADA DE REPOLHO COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	LOMBO DE PANELA AO MOLHO FERRUGEM BETERRABA COZIDA SALADA DE COUVE MOLHO SIMPLES ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE CHUCHU REFOGADO SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE PERNIL ACEBOLADAS BATATA DOCE ASSADA SALADA DE ALMEIRÃO COM CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO E AVEIA	SUCO DE LARANJA BOLO DE CENOURA COM PASSAS (SEM AÇÚCAR) COBERTURA DE CHOCOLATE COM CACAU(SEM AÇÚCAR)	LEITE MANGA PALMER	LEITE COOKIES DE AVEIA COM BANANA (SEM AÇÚCAR)	MELANCIA
JANTAR	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, BATATA DOCE E BETERRABA - ARROZ SIMPLES LARANJA PERA	- SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CENOURA, BATATA E COUVE	- SALPICÃO DE FRANGO COM CENOURA, REPOLHO E MAIONESE CASEIRA - ARROZ SIMPLES	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE PERNIL, ABOBRINHA E TOMATE	- ESTROGONOFE À VIDIGAL COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, TOMATE E AVEIA - ARROZ SIMPLES

Observações:

***Cardápio sujeito a alterações.**



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



**BELO
HORIZONTE**
P R E F E I T U R A

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

Unidade de Ensino Fundamental e EJA

CARDÁPIO: 03-11-2025 A 28-11-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 1 A 2 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 17-11-2025	TERÇA 18-11-2025	QUARTA 19-11-2025		
CAFÉ DA MANHÃ	MINGAU DE AVEIA COM BANANA E CANELA (SEM AÇÚCAR) MAÇÃ	LEITE SABORIZADO COM BANANA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA (SEM AÇÚCAR)		
ALMOÇO	CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO SALADA DE BETERRABA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	COXA E SOBRECOXA ASSADA COM BATATA REPOLHONESE COM MAIONESE CASEIRA SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ACEBOLADAS ABOBRINHA À ITALIANA (PIMENTÃO, CEBOLA E TOMATE) SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MAMÃO		
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE BANANA PRATA	ARROZ DOCE COM MAÇÃ (SEM AÇÚCAR)	LEITE DADINHO DE BANANA E AVEIA - SEM AÇÚCAR		
JANTAR	- ARROZ CHINÊS COM FILÉ DE FRANGO, OVOS, TOMATE, PIMENTÃO E ACELGA ABACAXI	- ESTROGONOFÉ DE FILÉ DE FRANGO COM CENOURA E TOMATE - ARROZ SIMPLES	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA, TOMATE E CHUCHU		

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



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

Unidade de Ensino Fundamental e EJA

CARDÁPIO: 03-11-2025 A 28-11-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 1 A 2 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 24-11-2025	TERÇA 25-11-2025	QUARTA 26-11-2025	QUINTA 27-11-2025	SEXTA 28-11-2025
CAFÉ DA MANHÃ	VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO E AVEIA MAÇÃ	LEITE COM CANELA DADINHO DE BANANA E AVEIA - SEM AÇÚCAR	SUCO DE LARANJA TORTA SALGADA SABOR PIZZA	LEITE BOLO SIMPLES COM PASSAS (SEM AÇÚCAR)	LEITE SABORIZADO COM BETERRABA (SEM AÇÚCAR) PÃO FRANCÊS COM QUEIJO
ALMOÇO	OMELETE COM ESPINAFRE BATATA SAUTÉE SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADOS CHUCHU REFOGADO SALADA DE TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM CEBOLA E PIMENTÃO MORANGA REFOGADA SALADA DE ALMEIRÃO MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	LOMBO DE PANELA AO MOLHO FERRUGEM INHAME ENSOPADO SALADA DE REPOLHO COM ABACAXI ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE PERNIL AO MOLHO DE TOMATE ANGU SALADA DE COUVE COM CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA)	LEITE BOLO DE LARANJA COM PASSAS (SEM AÇÚCAR)	LEITE MAÇÃ	LEITE COOKIES DE AVEIA COM BANANA (SEM AÇÚCAR)	MELANCIA
JANTAR	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA, ABOBRINHA E TOMATE	- RISOTO DE MORANGA COM FILÉ DE FRANGO E TOMATE	- ARROZ TEMPERADO COM CARNE MOÍDA,CENOURA E CHUCHU	- TUTU DE FEIJÃO COM RAGU DE PERNIL SALADA DE COUVE - ARROZ SIMPLES SUCO DE LARANJA	- FRANGO ORIENTAL COM REPOLHO ROXO E CENOURA - ARROZ SIMPLES

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.

MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DE 03-11-2025 A 28-11-2025					
FAIXA ETÁRIA: PMAE - 1 A 2 ANOS E 11 MESES					
INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	166,92	265,85	134,87	199,81	767,44
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	22,74	41,26	19,09	32,54	115,63
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,01	10,12	4,84	7,50	28,47
LIPÍDIOS (GRAMAS)	6,13	6,54	4,82	4,36	21,85
FIBRAS (GRAMAS)	1,31	4,46	1,04	2,14	8,94
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	56,61	3,48	52,04	2,58	114,70
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,10	0,17	0,07	0,12	0,46
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	12,38	12,23	13,12	11,77	49,50
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	138,59	29,44	131,34	21,76	321,13
FERRO (MILIGRAMAS)	0,47	0,88	0,32	0,51	2,19
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	24,53	24,01	21,91	13,12	83,56
SÓDIO (MILIGRAMAS)	132,72	282,19	76,38	144,92	636,21
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,67	0,98	0,54	0,72	2,90

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável
CRN - 7902