



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



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

Unidade de Ensino Infantil

CARDÁPIO: 03-11-2025 A 28-11-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 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 PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA	LEITE ROSQUINHA DE COCO	SALADA DE FRUTAS COM BANANA E MAMÃO FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	CREME DE CHOCOLATE COM CACAU
ALMOÇO	OMELETE COM ESPINAFRE PURÊ DE BATATA SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	COXA E SOBRECOXA ASSADA POLENTA CHUCHU REFOGADO COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL ENSOPADOS BATATA DOCE ASSADA COUVE REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	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	- CANJIQUINHA COM FILÉ DE FRANGO, BATATA, COUVE E TOMATE	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, MORANGA E BETERRABA - ARROZ SIMPLES	- MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM OVOS COZIDOS LARANJA PERA	- ARROZ TEMPERADO COM PERNIL, CENOURA E ABOBRINHA	- ESTROGONOFÉ À VIDIGAL COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, TOMATE E AVEIA - ARROZ SIMPLES

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



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

Unidade de Ensino Infantil

CARDÁPIO: 03-11-2025 A 28-11-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 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 PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE	LEITE COM CANELA BOLO DE COCO	FRAPÊ DE MARACUJÁ BANANA PRATA	SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA
ALMOÇO	OVOS MEXIDOS JARDINEIRA DE BATATA, CHUCHU E CENOURA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES ABACAXI	CARNE DE PANELA COM BATATA SALADA DE ABOBRINHA COZIDA COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MELÃO	CUBOS DE PERNIL ACEBOLADOS CHUCHU REFOGADO SALADA DE BETERRABA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO PRETO	ESPAGUETE A BOLONHESA SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL ENSOPADOS PURÊ DE MORANGA SALADA DE REPOLHO COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE MANGA PALMER	VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA)	LEITE PÃO DE BATATA	LEITE MAMÃO	ARROZ DOCE
JANTAR	- MINISTRONE DE LENTILHA COM CARNE MOÍDA, MORANGA E CHUCHU	- PERNIL ORIENTAL COM REPOLHO E CENOURA - ARROZ SIMPLES	- TUTU DE FEIJÃO COM OVOS COZIDOS AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA - ARROZ SIMPLES LARANJA PERA	- ARROZ CHINÊS COM FILÉ DE FRANGO, OVOS, TOMATE, PIMENTÃO E ACELGA	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA, CHUCHU E CENOURA

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 Infantil

CARDÁPIO: 03-11-2025 A 28-11-2025

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA 17-11-2025	TERÇA 18-11-2025	QUARTA 19-11-2025		
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE ROSQUINHA DE COCO	LEITE BOLO DE LARANJA		
ALMOÇO	OVOS COZIDOS COUVE REFOGADA SALADA DE TOMATE ARROZ SIMPLES TUTU DE FEIJÃO LARANJA PERA	LOMBO DE PANELA BATATA SAUTÉE SALADA DE CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	RAGU DE CARNE BOVINA, CEBOLA E TOMATE POLENTA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MELANCIA		
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE COM CANELA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE MAÇÃ		
JANTAR	- GALINHADA COM FILÉ DE FRANGO (TOMATE E CENOURA)	- MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM OVOS COZIDOS LARANJA PERA	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, BATATA DOCE E BETERRABA - ARROZ SIMPLES		

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



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

Unidade de Ensino Infantil

CARDÁPIO: 03-11-2025 A 28-11-2025

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 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	LEITE COM CANELA PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MANDIOCA	LEITE BOLO DE CENOURA	ARROZ DOCE	LEITE ROSQUINHA DE CHOCOLATE
ALMOÇO	CARNE MOÍDA REFOGADA INHAME ENSOPADO COUVE REFOGADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ESTROGONOFÉ DE FRANGO BATATA ASSADA SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS MEXIDOS MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO CENOURA E CHUCHU SAUTÉE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA	CUBOS DE PERNIL REFOGADOS COM REPOLHO SALADA DE BETERRABA E VAGEM COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	LAGARTO BOVINO AO MOLHO FERRUGEM BATATA DOCE SAUTÉE SALADA DE TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES MELÃO
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE MAÇÃ	LEITE BISCOITO CREAM CRACKER	FRAPÊ DE MARACUJÁ	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E LARANJA) FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	SUCO DE LARANJA COM CENOURA BOLO DE ABACAXI
JANTAR	- RISOTO DE MORANGA COM FILÉ DE FRANGO E TOMATE	- BAIÃO COM OVOS, CENOURA, COUVE E TOMATE LARANJA PERA	- CARNE BOVINA COM BATATA E CENOURA ARROZ SIMPLES	- MINISTRONE DE LENTILHA COM CARNE MOÍDA, CHUCHU E CENOURA	- POLENTA AO MOLHO DE PERNIL, CENOURA E REPOLHO

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.

MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DE 03-11-2025 A 28-11-2025					
FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES					
INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	213,59	374,13	179,88	248,27	1015,87
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	24,45	60,87	25,69	40,91	151,92
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,83	12,48	6,04	8,76	34,11
LIPÍDIOS (GRAMAS)	8,55	8,81	6,40	5,37	29,13
FIBRAS (GRAMAS)	0,81	6,06	1,05	2,96	10,89
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	67,32	6,60	65,61	2,40	141,92
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,09	0,24	0,13	0,16	0,62
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	4,34	22,28	17,35	16,19	60,15
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	162,48	46,20	161,89	25,05	395,62
FERRO (MILIGRAMAS)	0,36	1,18	0,39	0,70	2,63
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	20,70	33,14	23,26	15,77	92,87
SÓDIO (MILIGRAMAS)	149,15	487,85	149,54	215,46	1002,00
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,68	1,37	0,66	0,93	3,63

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável
CRN - 7902