



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



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

UNIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

CARDÁPIO: 09-03-2026 A 13-03-2026

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA 09-03-2026	TERÇA 10-03-2026	QUARTA 11-03-2026	QUINTA 12-03-2026	SEXTA 13-03-2026
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE PÃO FRANCÊS COM QUEIJO	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAÇÃ E LARANJA) FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	LEITE BOLO DE BANANA (SEM AÇÚCAR)	LEITE COM CANELA (OPCIONAL) COOKIES DE AVEIA COM BANANA	SUCO DE LARANJA OVOS MEXIDOS CREMOSOS
ALMOÇO	OVOS MEXIDOS COM CENOURA BATATA SAUTÉE SALADA DE ALMEIRÃO MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES ABACAXI	CARNE MOÍDA AO MOLHO DE TOMATE MACARRÃO PARAFUSO AO ALHO E ÓLEO SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE FRANGO AO MOLHO BRANCO CHUCHU REFOGADO SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE DE PANELA INHAME ENSOPADO SALADA DE BETERRABA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	FEIJOADA COM PERNIL FAROFÁ DE COUVE VINAGRETE ARROZ SIMPLES LARANJA PERA
REFEIÇÃO DA TARDE	LEITE BANANA NANICA	ARROZ DOCE COM MAÇÃ (SEM AÇÚCAR)	LEITE MANGA PALMER	LEITE BOLO DE BANANA (SEM AÇÚCAR)	FRAPÊ DE MANGA COOKIES DE AVEIA COM BANANA (SEM AÇÚCAR)
JANTAR	- ESTROGONOFÉ DE CARNE BOVINA COM CENOURA E TOMATE - ARROZ SIMPLES	- GALINHADA COM FILÉ DE FRANGO	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, MORANGA E BATATA DOCE - ARROZ SIMPLES MELANCIA	- PÃO FRANCÊS À BOLONHESA COM TOMATE E PIMENTÃO SUCO DE LARANJA COM MAMÃO	- MACARRONESE DE FILÉ DE FRANGO COM REPOLHO, CENOURA E MAIONESE CASEIRA

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável
CRN - 7902

 MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DE 09-03-2026 A 13-03-2026 SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL  BELO HORIZONTE P R E F E I T U R A					
FAIXA ETÁRIA: PMAE - 1 A 2 ANOS E 11 MESES					
INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	137,06	283,32	162,38	210,19	792,95
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	14,84	45,07	22,55	34,26	116,72
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,11	9,54	5,71	7,92	29,27
LIPÍDIOS (GRAMAS)	6,09	7,08	6,00	4,47	23,65
FIBRAS (GRAMAS)	0,65	4,71	1,29	2,14	8,79
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	52,10	4,92	61,93	5,03	123,97
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,09	0,16	0,07	0,13	0,45
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	12,52	14,70	13,31	14,55	55,09
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	145,04	35,61	157,18	28,73	366,57
FERRO (MILIGRAMAS)	0,36	1,02	0,31	0,59	2,29
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	18,67	25,57	23,81	13,85	81,90
SÓDIO (MILIGRAMAS)	137,65	296,81	90,23	151,42	676,12
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,65	1,22	0,66	0,88	3,40