

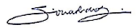
CARDÁPIO				SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL		 BELO HORIZONTE PREFEITURA
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - UNIDADE DE ENSINO INFANTIL						
MÊS DE REFERÊNCIA				OUTUBRO		
FAIXA ETÁRIA				3 A 5 ANOS E 11 MESES		
REFEIÇÃO	SEGUNDA 05/10/2026	TERÇA 06/10/2026	QUARTA 07/10/2026	QUINTA 08/10/2026	SEXTA 09/10/2026	
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com canela (opcional)	Suco de abacaxi com hortelã	Creme de chocolate	Frapê de maracujá	Leite	
	Pão francês com queijo derretido	Ovos mexidos com farinha de milho		Rosquinha de chocolate	Bolo prestígio	
ALMOÇO	Carne de panela	Estrogonofe de filé de frango	Coxa e sobrecoxa assadas	Lombo de panela ao molho ferrugem	Feijoada com pernil	
	Purê de moranga	Batata palito assada	Macarronese com cenoura e maionese caseira	Batata-doce sauté	Farinha dourada	
LANCHE DA TARDE	Salada de almeirão com tomate	Salada de alface com tomate	Salada de alface com tomate	Salada de acelga com cenoura ralada	Couve refogada	
	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Salada de tomate	
JANTAR	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Arroz simples	
			Melancia	Abacaxi	Laranja pera	
JANTAR	Suco de maracujá com manga	Sorvete de banana com leite	Milkshake de banana congelada com chocolate	Creme de chocolate	Salada de frutas (banana, maçã e laranja)	
	Ovos mexidos com farinha de mandioca	Bolo de mel	Rosquinha de coco		Farinha de aveia com leite em pó	
JANTAR	- Canjiquinha com pernil, cenoura, batata e repolho	- Creme de batata, chuchu e cenoura com carne moída	- Torta de liquidificador com filé de frango, cenoura e tomate	- Hambúrguer de tabuleiro de carne moída com pão, alface, tomate e queijo	- Macarrão parafuso cremoso de forno com filé de frango, cenoura, tomate e queijo	
	Laranja pera	- Arroz simples Maçã	Suco de laranja	Suco de melancia com limão		

MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DO CARDÁPIO					
INFORMAÇÕES	REFEIÇÕES DIÁRIAS				CONSOLIDADO/DIA
	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	
ENERGIA (KCAL)	238,94	385,98	187,40	209,39	1.042,08
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	30,32	54,62	30,17	31,03	149,75
PROTEÍNAS (GRAMAS)	8,68	17,40	5,61	8,08	40,27
LIPÍDIOS (GRAMAS)	9,40	10,85	5,36	6,41	32,48
SÓDIO (MICROGRAMAS)	184,80	500,25	108,48	224,34	1.022,76

Observações:
SEMANA EM COMEMORAÇÃO AO DIA DAS CRIANÇAS
Caso a gestão tenha interesse em alguma preparação diferente, consultar a supervisora de alimentação que acompanha a unidade escolar.

Cardápio elaborado de acordo com a Resolução CD/FNDE Nº 4, 26 de fevereiro de 2026.

Cardápio sujeito a alterações.


 GIOVANA RIDOLFI ABURACHID
 Nutricionista Responsável
 CRN - 11566 / BM - 101343-0

CARDÁPIO				SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL		 BELO HORIZONTE PREFEITURA	
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - UNIDADE DE ENSINO INFANTIL							
MÊS DE REFERÊNCIA				OUTUBRO			
FAIXA ETÁRIA				3 A 5 ANOS E 11 MESES			
REFEIÇÃO	SEGUNDA 19/10/2026	TERÇA 20/10/2026	QUARTA 21/10/2026	QUINTA 22/10/2026	SEXTA 23/10/2026		
CAFÉ DA MANHÃ	Leite Pão simples com manteiga	Leite com canela (opcional) Bolo simples	Delícia de maçã e canela	Suco de maracujá Ovos mexidos com farinha de mandioca	Leite Rosquinha de coco		
ALMOÇO	Omelete com tomate e queijo Batata sauté Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Cubos de filé de frango acebolados Moranga refogada Salada de repolho com tomate Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil refogados Angu Couve refogada Salada de cenoura cozida Arroz simples Feijão simples	Filé de frango oriental (cenoura, repolho e pimentão) Salada de alface com tomate Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil ensopados Farofa de repolho Salada de tomate Arroz simples Feijão simples Abacaxi		
LANCHE DA TARDE	Leite Maçã	Leite Rosquinha de chocolate	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	Salada de frutas (banana, maçã e laranja) Farinha de aveia com leite em pó	Leite Banana nanica		
JANTAR	- Macarrão parafuso com molho de sardinha, cenoura e tomate	- Creme de inhame e cenoura com pernil - Arroz simples	- Galinhada com filé de frango (tomate e cenoura)	- Feijão preto enriquecido com pernil, batata-doce e beterraba - Arroz simples	- Sopa de macarrão com filé de frango, cenoura e batata		

MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DO CARDÁPIO					
INFORMAÇÕES	REFEIÇÕES DIÁRIAS				CONSOLIDADO/DIA
	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	
ENERGIA (KCAL)	209,71	338,59	187,76	207,56	943,62
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	27,91	47,94	27,57	29,85	133,27
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,75	14,94	6,04	9,22	36,95
LIPÍDIOS (GRAMAS)	8,10	9,57	6,48	5,51	29,66
SÓDIO (MICROGRAMAS)	144,94	496,76	120,74	248,48	1.010,92

Observações:

Cardápio elaborado de acordo com a Resolução CD/FNDE Nº 4, 26 de fevereiro de 2026.

Cardápio sujeito a alterações.

GIOVANA RIDOLFI ABURACHID

Nutricionista Responsável

CRN - 11566 / BM - 101343-0

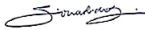
CARDÁPIO				SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL		 BELO HORIZONTE PREFEITURA	
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - UNIDADE DE ENSINO INFANTIL							
MÊS DE REFERÊNCIA				OUTUBRO			
FAIXA ETÁRIA				3 A 5 ANOS E 11 MESES			
REFEIÇÃO	SEGUNDA 26/10/2026	TERÇA 27/10/2026	QUARTA 28/10/2026	QUINTA 29/10/2026	SEXTA 30/10/2026		
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com canela (opcional) Pão francês com manteiga	Suco de melancia Ovos mexidos cremosos	Leite Rosquinha de chocolate	Leite Bolo de cenoura	Salada de frutas (banana, mamão e maçã) Farinha de aveia com leite em pó		
ALMOÇO	Ovos mexidos Macarrão parafuso com molho de tomate Salada de beterraba cozida Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Iscas de pernil aceboladas Inchame ensopado Salada de repolho com cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango refogados Batata-doce sauté Salada de cenoura cozida Arroz simples Feijão simples	Estrogonofe de filé de frango Batata palito assada Salada de alface com tomate Arroz simples Feijão simples Melancia	Lagarto bovino de panela Virado de abobrinha Salada de couve com cenoura cozida Arroz simples Feijão simples		
LANCHE DA TARDE	Leite com chocolate Pão de queijo	Leite Maçã	Leite Manga palmer	Arroz doce	Leite com canela (opcional) Biscoito cream cracker		
JANTAR	- Canjiquinha com pernil, cenoura, batata e repolho	- Risoto de moranga com filé de frango e tomate	- Feijão tropeiro com ovos, pernil e couve - Arroz simples Limonada	- Sopa de macarrão com lentilha, filé de frango, moranga e chuchu	- Salpicão de frango com repolho, cenoura e maionese caseira - Arroz simples		

MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DO CARDÁPIO					
INFORMAÇÕES	REFEIÇÕES DIÁRIAS				CONSOLIDADO/DIA
	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	
ENERGIA (KCAL)	187,13	352,85	213,92	192,81	946,71
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	23,36	52,29	30,55	25,10	131,30
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,46	15,44	6,84	9,98	38,72
LIPÍDIOS (GRAMAS)	7,78	9,08	7,53	5,72	30,11
SÓDIO (MICROGRAMAS)	156,67	474,62	150,45	226,96	1.008,70

Observações:

Cardápio elaborado de acordo com a Resolução CD/FNDE Nº 4, 26 de fevereiro de 2026.

Cardápio sujeito a alterações.



GIOVANA RIDOLFI ABURACHID
Nutricionista Responsável
CRN - 11566 / BM - 101343-0