



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - UNIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

MÊS DE REFERÊNCIA

FAIXA ETÁRIA

SETEMBRO

3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 31/08/2026	TERÇA 01/09/2026	QUARTA 02/09/2026	QUINTA 03/09/2026	SEXTA 04/09/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Leite Pão simples com manteiga	Leite Rosquinha de coco Banana prata	Limonada suíça Ovos mexidos com farinha de milho	Leite Bolo de mel	Creme de chocolate
ALMOÇO	Ovos cozidos Abobrinha à italiana (pimentão, cebola e tomate) Salada de acelga Arroz simples Tutu de feijão Abacaxi	Cubos de filé de frango ao molho de tomate Angu Salada de couve com cenoura cozida Arroz simples Feijão simples	Iscas de pernil aceboladas Batata-doce assada Salada de beterraba cozida com tomate Arroz simples Feijão simples	Carne moída ao molho de tomate Macarrão parafuso ao alho e óleo Salada de alface com cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Lombo assado com molho barbecue Farofa de cenoura Salada de tomate com vagem Arroz simples Feijão simples Laranja pera
LANCHE DA TARDE	Salada de frutas (banana, maçã e manga palmer) Farinha de aveia com leite em pó	Leite Pão francês com manteiga	Leite Banana prata	Leite Biscoito cream cracker	Leite Maçã
JANTAR	- Sopa de macarrão com feijão carioca, carne moída, moranga e chuchu	- Arroz temperado com pernil, cenoura e chuchu	- Estrogonofe com filé de frango, cenoura, tomate e aveia (EM Efigênia Vidigal) - Arroz simples	- Pão francês com ovos mexidos e queijo Suco de manga	- 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)	227,01	333,68	182,78	214,07	957,54
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	32,33	49,51	27,02	27,22	136,08
PROTEÍNAS (GRAMAS)	7,10	14,59	6,04	10,42	38,15
LÍPIDIOS (GRAMAS)	8,14	8,41	6,18	6,77	29,50
SÓDIO (MICROGRAMAS)	145,00	391,91	153,52	297,19	987,62

Observações:

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

Cardápio sujeito a alterações.



ELINE MARTINS VIANA DA COSTA
Nutricionista Responsável
CRN - 13076 / BM 101890-4

CARDÁPIO				SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL		 BELO HORIZONTE PREFEITURA	
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - UNIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL E EJA							
MÊS DE REFERÊNCIA				SETEMBRO			
FAIXA ETÁRIA				3 A 5 ANOS E 11 MESES			
REFEIÇÃO	SEGUNDA (FERIADO) 07/09/2026	TERÇA 08/09/2026	QUARTA 09/09/2026	QUINTA 10/09/2026	SEXTA 11/09/2026		
CAFÉ DA MANHÃ		Limonada suíça Ovos mexidos cremosos	Leite Bolo de limão	Leite Rosquinha de chocolate	Leite com canela (opcional) Pão francês com queijo		
ALMOÇO		Carne moída ao molho de tomate Inhame ensopado Salada de beterraba cozida Arroz simples Feijão simples Melancia	Iscas de filé de frango ao molho branco Chuchu refogado Salada de tomate Arroz simples Feijão simples	Feijoada com pernil Farofa de couve Vinagrete Arroz simples Laranja pera	Espaguete à bolonhesa Salada de alface com cenoura ralada Arroz simples Feijão simples		
LANCHE DA TARDE		- Canjica com coco e amendoim	Frapê de maracujá Rosquinha de coco	Leite com chocolate Bolo de banana	Leite Maçã		
JANTAR		- Galinhada com filé de frango (tomate e cenoura)	- Feijão preto enriquecido com pernil, moranga e batata-doce - Arroz simples Abacaxi	- Pão francês à bolonhesa com tomate e pimentão Suco de laranja com couve	- Macarronese de filé de frango com repolho, cenoura e maionese caseira		



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)	217,24	331,48	206,26	250,00	1.004,98
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	25,53	49,99	30,22	38,78	144,52
PROTEÍNAS (GRAMAS)	8,24	15,02	6,21	11,29	40,76
LIPÍDIOS (GRAMAS)	9,30	7,88	7,10	5,45	29,73
SÓDIO (MICROGRAMAS)	215,17	361,43	125,07	256,33	958,00

Observações:

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

Cardápio sujeito a alterações.



ELINE MARTINS VIANA DA COSTA
Nutricionista Responsável
CRN - 13076 / BM 101890-4

CARDÁPIO				SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL		BELO HORIZONTE PREFEITURA
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - UNIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL E EJA						
MÊS DE REFERÊNCIA				SETEMBRO		
FAIXA ETÁRIA				3 A 5 ANOS E 11 MESES		
REFEIÇÃO	SEGUNDA 14/09/2026	TERÇA 15/09/2026	QUARTA 16/09/2026	QUINTA 17/09/2026	SEXTA 18/09/2026	
CAFÉ DA MANHÃ	Leite	Vitamina de banana	Suco de maracujá com manga	Leite com chocolate	Delícia tropical de manga	
	Pão simples com manteiga	Rosquinha de chocolate	Ovos mexidos com farinha de mandioca	Bolo de mel		
ALMOÇO	Carne moída com quiabo	Filé de frango oriental (cenoura, repolho e pimentão)	Feijão tropeiro com pernil	Ovos cozidos	Coxa e sobrecoxa assadas	
	Angu	Salada de alface	Couve refogada	Macarrão parafuso com molho de abobrinha	Repolhonese com maionese caseira	
	Salada de beterraba cozida	Arroz simples	Vinagrete	Salada de chuchu cozido	Salada de tomate com pepino	
	Arroz simples	Feijão simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	
	Feijão simples	Melão	Limonada	Feijão simples	Feijão simples	
LANCHE DA TARDE	Salada de frutas com banana e mamão	Suco de limão com cenoura	Leite	Leite	Leite	
	Farinha de aveia com leite em pó	Fatia marguerita com queijo	Manga palmer	Pão francês com manteiga	Maçã	
JANTAR	- Canjiquinha com pernil, moranga e acelga	- Macarrão parafuso ao molho de tomate e cenoura com ovos cozidos	- Salpicão de frango com repolho, cenoura e maionese caseira - Arroz simples	- Farofão de arroz com carne moída, almeirão, cenoura e tomate Limonada suíça	- Creme de inhame e cenoura com pernil - 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)	218,42	337,83	162,10	206,50	924,85
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	29,48	47,73	23,27	28,91	129,39
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,74	15,36	5,26	8,54	35,90
LIPÍDIOS (GRAMAS)	8,53	9,52	5,86	6,21	30,12
SÓDIO (MICROGRAMAS)	129,00	343,24	132,47	250,84	855,55

Observações:

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

Cardápio sujeito a alterações.

ELINE MARTINS VIANA DA COSTA

Nutricionista Responsável

CRN - 13076 / BM 101890-4

 SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL 					
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - UNIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL E EJA					
MÊS DE REFERÊNCIA			SETEMBRO		
FAIXA ETÁRIA			3 A 5 ANOS E 11 MESES		
REFEIÇÃO	SEGUNDA 21/09/2026	TERÇA 22/09/2026	QUARTA 23/09/2026	QUINTA 24/09/2026	SEXTA 25/09/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Limonada Ovos mexidos cremosos	Salada de frutas (banana, mamão e maçã) Farinha de aveia com leite em pó	Leite Pão francês com manteiga	Leite Rosquinha de coco	Leite Bolo de fubá com laranja
ALMOÇO	Carne moída refogada Purê de moranga Salada de alface com tomate Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil refogados com cebola e pimentão Cenoura sauté Salada de repolho Molho de limão Arroz simples Feijão batido Abacaxi	Bobó de frango Salada de couve com tomate Arroz simples Feijão simples	Omelete com tomate e queijo Salada de batata e vagem cozida Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Lagarto bovino ao molho ferrugem Virado de abobrinha (sem ovos) Salada de tomate Arroz simples Feijão simples
LANCHE DA TARDE	Leite Mamão	Suco de laranja com mamão Bolo de cenoura Cobertura de chocolate	- Arroz doce (Lanche da tarde)	Vitamina de banana com aveia Rosquinha de coco	Leite Manga palmer
JANTAR	- Sardinha gratinada com batata - Arroz simples	- Risoto de moranga com filé de frango e tomate Maçã	- Feijão tropeiro com ovos, pernil e couve - Arroz simples Limonada	- Macarrão parafuso com molho de carne moída, cenoura e tomate	- Feijoada com pernil - Salada de couve - 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)	194,42	325,42	206,48	226,96	953,28
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	26,41	46,42	32,74	34,77	140,34
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,52	14,70	5,83	9,74	36,79
LIPÍDIOS (GRAMAS)	7,32	8,81	6,48	5,39	28,00
SÓDIO (MICROGRAMAS)	171,02	378,78	118,66	196,25	864,71

Observações:

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

Cardápio sujeito a alterações.

