CARDÁPIO

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

BELO HORIZONTE PREFEITURA

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

MÊS DE REFERÊNCIA | **NOVEMBRO**

FAIXA ETÁRIA | **3 A 5 ANOS E 11 MESES**

REFEIÇÃO	SEGUNDA (FERIADO) 02/11/2026	TERÇA 03/11/2026	QUARTA 04/11/2026	QUINTA 05/11/2026	SEXTA 06/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ		Creme de chocolate	Leite Bolo de cenoura	Leite Rosquinha de coco Maçã	Leite Pão simples com manteiga
ALMOÇO		Cubos de filé de frango ao molho de tomate Macarrão parafuso ao alho e óleo Salada de beterraba cozida Arroz simples Feijão simples	Lombo de panela ao molho ferrugem Farofa de ora-pro-nóbis (EM Sebastiana Novais) Salada de tomate Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Iscas de pernil aceboladas Purê de batata Salada de alface com cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Lagarto bovino ao molho ferrugem Angu Salada de couve com tomate Arroz simples Feijão simples
LANCHE DA TARDE		Leite Pão francês com manteiga	Salada de frutas com laranja e maçã Farinha de aveia com leite em pó	Leite Biscoito cream cracker	Leite Manga palmer
JANTAR		- Baião com pernil, chuchu, couve e tomate	- Sanduíche com molho de filé de frango, cenoura e tomate Suco de laranja com cenoura	- Salpicão de frango com repolho, cenoura e maionese caseira - Arroz simples	- Macarrão parafuso com pernil, repolho e cenoura

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)	244,13	350,73	182,10	218,74	**995,70**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	33,37	50,72	25,79	30,20	**140,08**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	7,08	15,94	6,07	10,48	**39,57**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	9,46	9,17	6,46	6,06	**31,15**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	155,67	438,37	176,91	250,12	**1.021,07**

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: NOVEMBRO

FAIXA ETÁRIA: 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 09/11/2026	TERÇA 10/11/2026	QUARTA 11/11/2026	QUINTA 12/11/2026	SEXTA 13/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Suco de maracujá Ovos mexidos com farinha de mandioca	Salada de frutas (banana, mamão e laranja) Farinha de aveia com leite em pó	Iogurte tradicional sabor coco Biscoito amanteigado de leite	Leite Bolo de fubá com laranja	Leite com chocolate Pão francês com queijo
ALMOÇO	Espaguete à bolonhesa Beterraba cozida Salada de alface Arroz simples Feijão simples	Iscas de filé de frango aceboladas Cenoura sautée Salada de alface com tomate Arroz simples Feijão simples	Iscas de pernil ao molho de tomate Inhame ensopado Salada de beterraba ralada Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ensopados com cenoura Salada de alface com tomate Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Feijoada com pernil Couve refogada Vinagrete Arroz simples
LANCHE DA TARDE	Leite Banana nanica	Leite Bolo de banana	- Arroz doce (Lanche da tarde)	Frapê de maracujá Rosquinha de coco	Leite Mamão
JANTAR	- Estrogonofe de carne bovina com cenoura e tomate - Arroz simples	- Feijão preto enriquecido com pernil, beterraba e inhame - Arroz simples	- Galinhada com filé de frango (tomate e cenoura)	- Sanduíche de pernil com tomate e pimentão Suco de manga	- 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)	188,85	316,14	185,96	216,21	**907,16**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	24,76	44,70	27,36	30,24	**127,06**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,38	15,06	6,02	10,46	**37,92**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	7,21	8,44	6,24	5,71	**27,60**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	132,93	446,24	112,50	228,67	**920,34**

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 | **NOVEMBRO**

FAIXA ETÁRIA | **3 A 5 ANOS E 11 MESES**

REFEIÇÃO	SEGUNDA 16/11/2026	TERÇA 17/11/2026	QUARTA 18/11/2026	QUINTA 19/11/2026	SEXTA (FERIADO) 20/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Leite Pão simples com manteiga	Suco de laranja com cenoura Ovos mexidos com farinha de milho	Leite com canela (opcional) Pão francês com manteiga	Vitamina de banana com aveia Rosquinha de chocolate	
ALMOÇO	Carne moída com chuchu Angu Salada de beterraba cozida Arroz simples Feijão simples Banana nanica	Cubos de filé de frango ensopados com cenoura Salada de alface Arroz simples Feijão simples	Feijão tropeiro com pernil Couve refogada Salada de tomate Arroz simples Suco de laranja	Lombo de panela ao molho ferrugem Repolho e cenoura refogados Salada de alface Arroz simples Feijão simples Abacaxi	
LANCHE DA TARDE	Salada de frutas com banana e mamão Farinha de aveia com leite em pó	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite Maçã	Leite com chocolate Pão francês com manteiga	
JANTAR	- Baião com paleta bovina, cenoura, couve e tomate	- Arroz temperado com pernil, cenoura e chuchu	- Galinhada com filé de frango (tomate e cenoura)	- Macarrão na chapa com pernil, cenoura, repolho e pimentão	

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)	216,07	362,07	186,17	221,89	**986,20**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	27,65	55,55	25,63	32,48	**141,31**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	7,24	16,03	5,94	9,57	**38,78**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	8,80	8,67	6,79	5,57	**29,83**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	173,29	464,92	109,87	216,84	**964,92**

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 | **NOVEMBRO**

FAIXA ETÁRIA | **3 A 5 ANOS E 11 MESES**

REFEIÇÃO	SEGUNDA 23/11/2026	TERÇA 24/11/2026	QUARTA 25/11/2026	QUINTA 26/11/2026	SEXTA 27/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Leite Pão simples com queijo	Salada de frutas (banana, maçã e laranja) Farinha de aveia com leite em pó	Leite com chocolate Biscoito cream cracker	Limonada suíça Ovos mexidos com farinha de mandioca	Leite Pão francês com manteiga
ALMOÇO	Carne moída refogada Macarrão parafuso com molho de tomate Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples Abacaxi	Cubos de pernil refogados com cebola e pimentão Couve refogada Salada de beterraba cozida com hortelã Molho de limão Arroz simples Feijão batido	Estrogonofe de carne bovina Batata palito assada Salada de alface com tomate Arroz simples Feijão simples	Iscas de filé de frango aceboladas Moranga refogada Salada mix de repolhos Molho de limão Arroz simples Feijão simples	Coxa e sobrecoxa assadas Maionese caseira de batata, cenoura e chuchu Salada de almeirão com laranja Arroz simples Feijão simples
LANCHE DA TARDE	Leite Banana nanica	Creme de coco	Vitamina de banana com mamão e aveia Rosquinha de chocolate	Leite Pão simples com manteiga	Leite Maçã
JANTAR	- Arroz temperado com carne bovina, cenoura e chuchu	- Risoto de moranga com filé de frango e tomate	- 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)	201,71	345,36	211,63	238,91	**997,61**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	25,93	47,32	29,30	34,71	**137,26**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	7,38	16,35	6,34	11,11	**41,18**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	7,88	9,91	8,31	5,97	**32,07**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	196,49	458,39	103,36	220,97	**979,21**

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 | **NOVEMBRO**

FAIXA ETÁRIA | **3 A 5 ANOS E 11 MESES**

REFEIÇÃO	SEGUNDA 30/11/2026	TERÇA 01/12/2026	QUARTA 02/12/2026	QUINTA 03/12/2026	SEXTA 04/12/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Leite Pão francês com manteiga	Leite Biscoito de maisena	Creme de chocolate	Suco de laranja com cenoura Ovos mexidos com farinha de milho	Leite com mel e canela Pão simples com manteiga
ALMOÇO	Ovos mexidos Batata sautée Salada de abobrinha cozida com tomate Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Espaguete à bolonhesa Cenoura e chuchu sautée Salada de tomate Arroz simples Feijão simples	Carne de panela ao molho ferrugem Purê de batata Salada de alface com tomate Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ensopados Angu Salada de couve com tomate Arroz simples Feijão simples	Iscas de pernil ao molho de tomate Farofa de ora-pro-nóbis (EM Sebastiana Novais) Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples Melão
LANCHE DA TARDE	Leite Banana nanica	Salada de frutas com banana e mamão Farinha de aveia com leite em pó	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite Pão francês com manteiga	Frapê de maracujá Biscoito de maisena
JANTAR	- Macarrão parafuso com molho de carne moída, abobrinha e tomate	- Estrogonofe com filé de frango, cenoura, tomate e aveia (EM Efigênia Vidigal) - Arroz simples	- Pão francês com ovos mexidos e queijo Suco de manga com limão	- Baião com pernil, repolho roxo e cenoura	- 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)	206,04	352,01	204,60	232,17	**994,82**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	27,49	52,06	29,80	31,05	**140,40**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,94	15,08	6,27	11,00	**39,29**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	7,80	9,24	6,95	6,86	**30,85**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	155,98	468,85	125,32	298,95	**1.049,10**

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