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: EJA ACIMA DE 16 ANOS

REFEIÇÃO	SEGUNDA (FERIADO) 02/11/2026	TERÇA 03/11/2026	QUARTA 04/11/2026	QUINTA 05/11/2026	SEXTA 06/11/2026
JANTAR		- Baião com pernil, chuchu, couve e tomate Laranja pera	- Macarrão parafuso com pernil, repolho e cenoura Maçã	- Salpicão de frango com repolho, cenoura e maionese caseira - Arroz simples	

MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DO CARDÁPIO

INFORMAÇÕES	REFEIÇÕES DIÁRIAS – JANTAR	CONSOLIDADO/DIA
ENERGIA (KCAL)	569,69	**569,69**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	94,55	**94,55**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	20,78	**20,78**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	11,75	**11,75**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	428,90	**428,90**

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 | **EJA ACIMA DE 16 ANOS**

REFEIÇÃO	SEGUNDA 09/11/2026	TERÇA 10/11/2026	QUARTA 11/11/2026	QUINTA 12/11/2026	SEXTA 13/11/2026
JANTAR	- Estrogonofe de carne bovina com cenoura e tomate - Arroz simples	- Feijoada com linguiça - Salada de couve - Arroz simples Laranja pera	- Galinhada com filé de frango (tomate e cenoura) Melancia	- Sanduíche de pernil com tomate e pimentão Suco de manga	

MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DO CARDÁPIO

INFORMAÇÕES	REFEIÇÕES DIÁRIAS – JANTAR	CONSOLIDADO/DIA
ENERGIA (KCAL)	479,67	**479,67**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	85,78	**85,78**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	15,06	**15,06**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	8,52	**8,52**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	401,74	**401,74**

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				**EJA ACIMA DE 16 ANOS**	
REFEIÇÃO	**SEGUNDA 16/11/2026**	**TERÇA 17/11/2026**	**QUARTA 18/11/2026**	**QUINTA 19/11/2026**	**SEXTA (FERIADO) 20/11/2026**
JANTAR	- Baião com paleta bovina, cenoura, couve e tomate	- Arroz temperado com pernil, cenoura e chuchu Banana nanica	- Galinhada com filé de frango (tomate e cenoura) Laranja pera	- Macarrão na chapa com pernil, cenoura, repolho e pimentão	

MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DO CARDÁPIO

INFORMAÇÕES	REFEIÇÕES DIÁRIAS – JANTAR	CONSOLIDADO/DIA
ENERGIA (KCAL)	564,80	**564,80**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	97,42	**97,42**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	18,97	**18,97**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	10,54	**10,54**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	418,63	**418,63**

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 | **EJA ACIMA DE 16 ANOS**

REFEIÇÃO	SEGUNDA 23/11/2026	TERÇA 24/11/2026	QUARTA 25/11/2026	QUINTA 26/11/2026	SEXTA 27/11/2026
JANTAR	- Arroz temperado com carne bovina, cenoura e chuchu Banana nanica	- 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 Melancia	

MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DO CARDÁPIO

INFORMAÇÕES	REFEIÇÕES DIÁRIAS – JANTAR	CONSOLIDADO/DIA
ENERGIA (KCAL)	653,93	**653,93**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	116,31	**116,31**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	22,41	**22,41**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	10,51	**10,51**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	426,42	**426,42**

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 | **EJA ACIMA DE 16 ANOS**

REFEIÇÃO	SEGUNDA 30/11/2026	TERÇA 01/12/2026	QUARTA 02/12/2026	QUINTA 03/12/2026	SEXTA 04/12/2026
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 Melão	- Salpicão de frango com repolho, cenoura e maionese caseira - Arroz simples	- Baião com pernil, repolho roxo e cenoura Abacaxi	

MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DO CARDÁPIO

INFORMAÇÕES	REFEIÇÕES DIÁRIAS – JANTAR	CONSOLIDADO/DIA
ENERGIA (KCAL)	534,75	**534,75**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	87,75	**87,75**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	19,97	**19,97**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	11,08	**11,08**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	447,62	**447,62**

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