

				SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL  BELO HORIZONTE PREFEITURA	
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - UNIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL E EJA					
MÊS DE REFERÊNCIA				OUTUBRO	
FAIXA ETÁRIA				1 A 2 ANOS E 11 MESES	
REFEIÇÃO	SEGUNDA 28/09/2026	TERÇA 29/09/2026	QUARTA 30/09/2026	QUINTA 01/10/2026	SEXTA 02/10/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Creme de chocolate com cacau	Leite	Suco de manga com limão	Leite com canela (opcional)	Leite
		Cookies de aveia com banana (sem açúcar) Maçã	Ovos mexidos com farinha de milho	Pão francês com manteiga	Bolo de maçã com aveia (sem açúcar)
ALMOÇO	Ovos mexidos com vagem	Cubos de filé de frango ensopados	Isclas de pernil aceboladas	Isclas de filé de frango com cebola e pimentão	Lombo de panela ao molho ferrugem
	Cenoura sauté	Angu	Batata-doce assada	Repolho refogado	Farofa de ora-pro-nóbis (EM Sebastiana Novais)
	Arroz simples	Couve refogada	Salada de beterraba cozida com tomate	Salada de alface com tomate	Salada de tomate com pepino
	Feijão simples	Salada de cenoura cozida	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples
	Laranja pera	Arroz simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples
	Feijão simples			Abacaxi	
LANCHE DA TARDE	Leite	Salada de frutas (banana, mamão e maçã)	Leite	Leite	Leite
	Banana nanica	Farinha de aveia com leite em pó	Biscoito salgado de fubá	Manga palmer	Pão francês com manteiga
JANTAR	- Macarrão parafuso com molho de filé de frango, abobrinha e tomate	- Pão francês com ovos mexidos e queijo	- Estrogonofe com filé de frango, cenoura, tomate e aveia (EM Efigênia Vidigal)	- Baião com pernil, repolho e tomate	- Salpicão de frango com repolho, cenoura e maionese caseira
		Suco de laranja com cenoura	- Arroz simples		- 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)	137,96	247,50	165,06	168,58	719,10
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	17,13	34,48	22,76	21,60	95,97
PROTEÍNAS (GRAMAS)	5,58	11,29	5,76	8,57	31,20
LIPÍDIOS (GRAMAS)	5,48	7,09	6,17	5,16	23,90
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	58,41	249,20	72,80	55,43	435,84
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	1,43	18,12	15,28	11,02	45,85
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	110,07	38,08	158,84	45,78	352,77
FERRO (MILIGRAMAS)	0,50	1,54	0,33	0,65	3,02
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

FAIXA ETÁRIA

OUTUBRO

1 A 2 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)	Salada de frutas (banana, mamão e maçã)	Vitamina de banana com aveia	Leite com canela (opcional)	Suco de laranja
	Pão simples com manteiga	Farinha de aveia com leite em pó	Cookies de aveia com banana (sem açúcar)	Bolo de banana (sem açúcar)	Ovos mexidos com farinha de milho
ALMOÇO	Carne moída ao molho de tomate	Lombo recheado com cenoura ao molho ferrugem	Coxa e sobrecoxa assadas com laranja	Estrogonofe de filé de frango	Feijoada com pernil
	Macarrão cremoso de forno com queijo	Almeirão refogado	Repolhonese com cenoura e maionese caseira	Batata palito assada	Farofa de couve
	Salada de alface com manga	Salada de tomate	Arroz simples	Salada de cenoura ralada	Vinagrete
	Arroz simples	Arroz simples	Feijão simples	Arroz simples	Arroz simples
	Feijão simples	Feijão simples		Feijão simples	Laranja pera
		Chup-chup de manga			
LANCHE DA TARDE	Banana nanica	Suco de maracujá com manga	Frapê de manga	Milkshake de banana congelada com cacau (sem açúcar)	Arroz doce com maçã (sem açúcar)
	Com leite em pó (não diluído)	Bolo prestígio (sem açúcar)	Caseirinho de fubá (sem açúcar)	Biscoito salgado de fubá	
JANTAR	- Arroz chinês com paleta bovina, ovos, tomate, pimentão e acelga	- Creme de inhame e cenoura com carne moída	- Tutu de feijão com pernil desfiado, cebola, pimentão e tomate	- Hambúrguer de tabuleiro de carne moída com pão, alface, tomate e queijo	- Macarronese de filé de frango com repolho, cenoura e maionese caseira
	Melancia	- Arroz simples	- Salada de couve	Suco de abacaxi com hortelã	Chup-chup de manga
			- Arroz simples		

Observações:

SEMANA EM COMEMORAÇÃO AO DIA DAS CRIANÇAS

Caso a gestão da escola tenha interesse em alguma preparação diferente, consultar a supervisora de alimentação que acompanha sua unidade escolar.

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

Cardápio sujeito a alterações.

ENERGIA (KCAL)

149,13

295,91

160,14

212,87

818,05

CARBOIDRATOS (GRAMAS)

18,55

39,46

23,28

29,25

110,54

PROTEÍNAS (GRAMAS)

5,70

13,82

5,12

9,61

34,25

LÍPIDIOS (GRAMAS)

6,18

9,16

5,57

6,46

27,37

VITAMINA A (MICROGRAMAS)

59,46

98,02

60,65

99,59

317,72

VITAMINA C (MILIGRAMAS)

13,37

19,99

2,30

10,06

45,72

CÁLCIO (MILIGRAMAS)

111,86

93,31

116,90

72,77

394,84

FERRO (MILIGRAMAS)

0,64

1,62

0,33

0,99

3,58

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

OUTUBRO

FAIXA ETÁRIA

1 A 2 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 com cacau Pão francês com manteiga	Suco de abacaxi Ovos mexidos	Delícia de maçã e canela (sem açúcar)	Leite Bolo de laranja com passas (sem açúcar)	Frapê de manga com maracujá Biscoito salgado de fubá
ALMOÇO	Ovos mexidos com cenoura Batata sauté Salada de alface Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Filé de frango oriental (cenoura, repolho e pimentão) Salada de tomate Arroz simples Feijão simples Abacaxi	Feijão tropeiro com pernil Couve refogada Vinagrete Arroz simples Limonada	Lombo de panela ao molho ferrugem Angu Salada de cenoura e beterraba cozida Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ao molho de tomate Maionese caseira de batata, cenoura e chuchu Salada de almeirão Arroz simples Feijão simples
LANCHE DA TARDE	Salada de frutas com laranja e maçã Farinha de aveia com leite em pó	Suco de laranja Fatia marguerita com queijo	Leite Maçã	Leite Pão simples	Leite Manga palmer
JANTAR	- Canjiquinha com pernil, cenoura, batata e repolho - Arroz simples	- Arroz Temperado com ovos, couve, tomate e cenoura	- Salpicão de frango com repolho, cenoura e maionese caseira - Arroz simples	- Baião com pernil, cenoura, couve e tomate	- Macarrão na chapa com pernil, cenoura, repolho roxo 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)	168,36	262,74	126,87	171,36	729,33
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	20,26	37,31	17,12	21,53	96,22
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,40	12,11	4,60	8,09	31,20
LÍPIDIOS (GRAMAS)	7,08	7,16	4,94	5,63	24,81
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	66,25	99,60	53,79	85,28	304,92
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	8,24	23,28	24,24	6,83	62,59
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	137,44	44,43	137,67	22,10	341,64
FERRO (MILIGRAMAS)	0,46	1,69	0,25	0,65	3,05

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				OUTUBRO	
FAIXA ETÁRIA				1 A 2 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	Salada de frutas (banana, mamão e laranja)	Leite	Suco de laranja com cenoura	Leite
	Pão simples com manteiga	Farinha de aveia com leite em pó	Cookies de aveia com banana (sem açúcar)	Ovos mexidos com farinha de mandioca	Bolo simples com passas (sem açúcar)
ALMOÇO	Ovos cozidos	Pernil desfiado com cebola, pimentão e tomate	Isclas de filé de frango aceboladas	Isclas de pernil ao molho de tomate	Lagarto bovino ao molho ferrugem
	Macarrão parafuso com molho de tomate	Purê de batata	Chuchu refogado	Moranga refogada	Virado de abobrinha (sem ovos)
	Salada de beterraba cozida	Salada de alface com manga	Salada de couve com cenoura cozida	Salada de almeirão	Salada de tomate
	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Molho de limão	Arroz simples
	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Arroz simples	Feijão simples
	Laranja pera			Feijão batido	
				Abacaxi	
LANCHE DA TARDE	Leite	Delícia tropical de manga (sem açúcar)	Leite	Vitamina de banana com mamão e aveia	Leite
	Banana nanica		Bolo de banana (sem açúcar)	Caseirinho de fubá (sem açúcar)	Manga palmer
JANTAR	- Sardinha gratinada com batata	- Risoto de moranga com filé de frango e tomate	- Tutu de feijão com pernil desfiado, cebola, pimentão e tomate	- Macarrão parafuso com molho de filé de frango, tomate e repolho	- Feijoada com pernil
	- Arroz simples	Melancia	- Salada de couve		- Salada de couve
			- Arroz simples		- 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)	156,65	250,72	157,25	170,17	734,79
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	18,49	34,92	21,70	23,91	99,02
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,06	11,43	5,54	7,93	30,96
LIPÍDIOS (GRAMAS)	6,80	7,19	5,96	4,66	24,61
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	72,17	56,47	70,05	57,46	256,15
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	13,67	19,81	18,71	11,30	63,49
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	129,66	40,37	162,32	28,91	361,26
FERRO (MILIGRAMAS)	0,60	1,57	0,31	0,87	3,35

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