

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				3 A 5 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	Leite	Suco de manga com limão	Leite com mel e canela	Leite
		Rosquinha de coco	Ovos mexidos com farinha de milho	Pão francês com manteiga	Bolo de maçã com aveia
		Banana prata			
ALMOÇO	Ovos mexidos com vagem	Cubos de filé de frango ensopados	Iscas de pernil aceboladas	Iscas 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 cream cracker	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

ENERGIA (KCAL)

224,17

328,17

187,16

233,49

972,99

CARBOIDRATOS (GRAMAS)

32,49

46,92

28,04

31,52

138,97

PROTEÍNAS (GRAMAS)

7,32

14,62

6,14

11,29

39,37

LÍPIDIOS (GRAMAS)

7,57

9,03

6,22

6,70

29,52

SÓDIO (MICROGRAMAS)

170,73

470,10

153,95

299,33

1.094,11

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				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 com chocolate	Suco de abacaxi	Delícia de maçã e canela	Leite	Frapê de maracujá		
	Pão francês com manteiga	Ovos mexidos		Bolo de limão	Rosquinha de chocolate		
ALMOÇO	Ovos mexidos com cenoura	Filé de frango oriental (cenoura, repolho e pimentão)	Feijão tropeiro com pernil	Lombo de panela ao molho ferrugem	Cubos de filé de frango ao molho de tomate		
	Batata sautéée	Salada de tomate	Couve refogada	Angu	Maionese caseira de batata, cenoura e chuchu		
	Salada de alface	Arroz simples	Vinagrete	Salada de cenoura e beterraba cozida	Salada de almeirão		
	Arroz simples	Feijão simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples		
	Feijão simples	Abacaxi	Limonada	Feijão simples	Feijão simples		
	Laranja pera						
LANCHE DA TARDE	Salada de frutas com laranja e maçã	Limonada suíça	Leite	Leite	Leite		
	Farinha de aveia com leite em pó	Fatia marguerita com queijo	Maçã	Pão simples	Manga palmer		
JANTAR	- Canjiquinha com pernil, cenoura, batata e repolho	- Arroz Temperado com ovos,couve,tomate e cenoura	- Salpicão de frango com repolho, cenoura e maionese caseira	- Baião com pernil, cenoura, couve e tomate	- Macarrão na chapa com pernil, cenoura, repolho roxo e pimentão		
	- 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)	210,93	359,43	162,03	219,39	951,78	
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	28,18	53,48	23,45	28,58	133,69	
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,92	15,85	5,05	10,12	37,94	
LIPÍDIOS (GRAMAS)	8,09	9,18	5,96	6,88	30,11	
SÓDIO (MICROGRAMAS)	173,89	425,98	102,32	256,03	958,22	

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				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	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	Rosquinha de coco	Ovos mexidos com farinha de mandioca	Bolo de maracujá		
ALMOÇO	Ovos cozidos	Pernil desfiado com cebola, pimentão e tomate	Iscas de filé de frango aceboladas	Iscas 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	Leite	Vitamina de banana com mamão e aveia	Leite		
	Banana nanica		Bolo de banana	Rosquinha de chocolate	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)	193,11	333,18	216,62	216,36	959,27
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	25,78	47,52	32,69	31,11	137,10
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,52	14,86	6,48	9,92	37,78
LIPÍDIOS (GRAMAS)	7,43	9,22	7,37	5,69	29,71
SÓDIO (MICROGRAMAS)	135,13	424,90	105,51	232,27	897,81

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