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	FUNDAMENTAL - 6 A 15 ANOS

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	Café com leite Rosquinha de coco Banana prata	Suco de manga com limão Ovos mexidos com farinha de milho	Leite com mel e canela Pão francês com manteiga	Leite caramelado Bolo de maçã com aveia
ALMOÇO	Ovos mexidos com vagem Cenoura sautée Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Cubos de filé de frango ensopados Angu Couve refogada Salada de cenoura cozida Arroz simples Feijão simples	Iscas de pernil aceboladas Batata-doce assada Salada de beterraba cozida com tomate Arroz simples Feijão simples	Iscas de filé de frango com cebola e pimentão Repolho refogado Salada de alface com tomate Arroz simples Feijão simples	Lombo de panela ao molho ferrugem Farofa de ora-pro-nóbis (EM Sebastiana Novais) Salada de tomate com pepino Arroz simples Feijão simples Abacaxi
REFEIÇÃO DA TARDE	- Macarrão parafuso com molho de filé de frango, abobrinha e tomate Banana nanica	- Pão francês com ovos mexidos e queijo Suco de laranja com cenoura	- Estrogonofe com filé de frango, cenoura, tomate e aveia (EM Efigênia Vidigal) - Arroz simples Maçã	- Baião com pernil, repolho e tomate Melão	- 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	REFEIÇÃO DA TARDE	
ENERGIA (KCAL)	327,24	419,81	385,97	**1.133,02**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	48,53	57,20	60,18	**165,91**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	10,20	20,83	16,71	**47,74**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	10,69	11,80	8,76	**31,25**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	235,99	583,77	373,13	**1.192,89**

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 | **FUNDAMENTAL - 6 A 15 ANOS**

REFEIÇÃO	SEGUNDA 05/10/2026	TERÇA 06/10/2026	QUARTA 07/10/2026	QUINTA 08/10/2026	SEXTA 09/10/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Pão simples com manteiga	Salada de frutas (banana, mamão e maçã) Farinha de aveia com leite em pó	Vitamina de banana com aveia Rosquinha de chocolate Pipoca	Frapê de café Bolo de mel	Limonada suíça Ovos mexidos com farinha de milho
ALMOÇO	Carne moída ao molho de tomate Macarrão cremoso de forno com queijo Salada de alface com manga Arroz simples Feijão simples	Lombo recheado com cenoura ao molho ferrugem Almeirão refogado Salada de tomate Arroz simples Feijão simples Chup-chup de manga	Coxa e sobrecoxa assadas com laranja Repolhonese com cenoura e maionese caseira Arroz simples Feijão simples	Estrogonofe de filé de frango Batata palito assada Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Feijoada com linguiça Farofa de couve Vinagrete Arroz simples Laranja pera
REFEIÇÃO DA TARDE	- Arroz chinês com paleta bovina, ovos, tomate, pimentão e acelga Melancia	Suco de maracujá Bolo prestígio Banana prata	- Feijão tropeiro com ovos, pernil e couve - Arroz simples Limonada	- Hambúrguer de tabuleiro de carne moída com pão, alface, tomate e queijo Suco de abacaxi com hortelã	- Macarronese de filé de frango com repolho, cenoura e maionese caseira Chup-chup de maracujá

MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DO CARDÁPIO

INFORMAÇÕES	REFEIÇÕES DIÁRIAS			CONSOLIDADO/DIA
	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	
ENERGIA (KCAL)	304,67	566,06	445,29	**1.491,69**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	42,73	67,17	73,05	**207,42**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	8,99	28,74	16,10	**59,57**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	11,67	17,61	10,33	**45,97**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	204,20	805,54	252,26	**1.331,05**

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.

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 | **FUNDAMENTAL - 6 A 15 ANOS**

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 Pão francês com manteiga	Suco de abacaxi Ovos mexidos	Delícia de maçã e canela	Café com leite Bolo de limão	Frapê de maracujá Rosquinha de chocolate
ALMOÇO	Ovos mexidos com cenoura Batata sautée 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
REFEIÇÃO DA TARDE	- Canjiquinha com pernil, cenoura, batata e repolho Laranja pera	Limonada suíça Fatia marguerita com queijo Melão	- 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	REFEIÇÃO DA TARDE	
ENERGIA (KCAL)	287,02	452,31	326,31	**1.065,64**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	40,59	64,10	47,07	**151,76**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	8,45	22,23	13,53	**44,21**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	10,45	11,90	9,34	**31,69**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	224,76	526,70	308,68	**1.060,14**

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 | **FUNDAMENTAL - 6 A 15 ANOS**

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 caramelado Pão simples com manteiga	Salada de frutas (banana, mamão e laranja) Farinha de aveia com leite em pó	Café com leite Rosquinha de coco	Suco de laranja com cenoura Ovos mexidos com farinha de mandioca	Leite caramelado Bolo de maracujá
ALMOÇO	Ovos cozidos Macarrão parafuso com molho de tomate Salada de beterraba cozida Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Pernil desfiado com cebola, pimentão e tomate Purê de batata Salada de alface com manga Arroz simples Feijão simples	Iscas de filé de frango aceboladas Chuchu refogado Salada de couve com cenoura cozida Arroz simples Feijão simples	Iscas de pernil ao molho de tomate Moranga refogada Salada de almeirão Molho de limão Arroz simples Feijão batido Abacaxi	Lagarto bovino ao molho ferrugem Virado de abobrinha (sem ovos) Salada de tomate Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	- Sardinha gratinada com batata - Arroz simples	Delícia tropical de manga Banana nanica	- Tutu de feijão com pernil desfiado, cebola, pimentão e tomate - Salada de couve - Arroz simples	- Macarrão parafuso com molho de filé de frango, tomate e repolho Melancia	- Feijoada com linguiça - Salada de couve - Arroz simples Laranja pera

MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DO CARDÁPIO

INFORMAÇÕES	REFEIÇÕES DIÁRIAS			CONSOLIDADO/DIA
	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	
ENERGIA (KCAL)	301,91	420,63	329,13	**1.097,96**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	43,22	56,94	57,44	**168,86**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	9,10	20,68	11,04	**42,13**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	10,77	12,11	6,29	**29,33**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	181,11	527,33	227,17	**935,61**

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