

CARDÁPIO				SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL BELO HORIZONTE PREFEITURA	
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - UNIDADE DE PROGRAMA DE ATENDIMENTO EDUCACIONAL INTEGRADO - PAEI					
MÊS DE REFERÊNCIA				OUTUBRO	
FAIXA ETÁRIA				PAEI - 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	Leite com canela (opcional)	Suco de abacaxi com hortelã	Creme de chocolate	Frapê de maracujá	Café com leite
	Pão francês com queijo derretido	Ovos mexidos com farinha de milho		Rosquinha de chocolate	Bolo prestígio
ALMOÇO	Carne de panela	Estrogonofe de filé de frango	Coxa e sobrecoxa assadas	Lombo de panela ao molho ferrugem	Feijoada com linguiça
	Purê de moranga	Batata palito assada	Macarronese com cenoura e maionese caseira	Batata-doce sauté	Farinha dourada
	Salada de almeirão com tomate	Salada de alface com tomate	Salada de alface com tomate	Salada de acelga com cenoura ralada	Couve refogada
	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Arroz simples	Salada de tomate
	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Feijão simples	Arroz simples
			Melancia	Abacaxi	Laranja pera
LANCHE DA TARDE	Suco de maracujá com manga	Sorvete de banana com leite	Milkshake de banana congelada com chocolate	Creme de chocolate	Salada de frutas (banana, maçã e laranja)
	Ovos mexidos com farinha de mandioca	Bolo de mel	Rosquinha de coco		Farinha de aveia com leite em pó
JANTAR	- Canjiquinha com pernil, cenoura, batata e repolho	- Creme de batata, chuchu e cenoura com carne moída	- Torta de liquidificador com filé de frango, cenoura e tomate	- Hambúrguer de tabuleiro de carne moída com pão, alface, tomate e queijo	- Macarrão parafuso cremoso de forno com filé de frango, cenoura, tomate e queijo
	Laranja pera	- Arroz simples	Suco de laranja	Suco de melancia com limão	
		Maçã			

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)	343,10	556,33	243,46	307,30	1.490,93
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	44,78	69,34	37,98	45,50	204,83
PROTEÍNAS (GRAMAS)	12,17	27,41	7,76	11,42	59,76
LÍPIDIOS (GRAMAS)	13,02	16,19	7,22	9,40	46,75
SÓDIO (MICROGRAMAS)	258,55	817,27	144,85	310,45	1.540,89

Observações:

SEMANA EM COMEMORAÇÃO AO DIA DAS CRIANÇAS

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

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

Cardápio sujeito a alterações.

GIOVANA RIDOLFI ABURACHID

Nutricionista Responsável

CRN - 11566 / BM - 101343-0

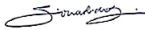
				SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL BELO HORIZONTE PREFEITURA	
PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - UNIDADE DE PROGRAMA DE ATENDIMENTO EDUCACIONAL INTEGRADO - PAEI					
MÊS DE REFERÊNCIA				OUTUBRO	
FAIXA ETÁRIA				PAEI - 6 A 15 ANOS	
REFEIÇÃO	SEGUNDA 26/10/2026	TERÇA 27/10/2026	QUARTA 28/10/2026	QUINTA 29/10/2026	SEXTA 30/10/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com canela (opcional) Pão francês com manteiga	Suco de melancia Ovos mexidos cremosos	Leite caramelado Rosquinha de chocolate	Café com leite Bolo de cenoura	Salada de frutas (banana, mamão e maçã) Farinha de aveia com leite em pó
ALMOÇO	Ovos mexidos Macarrão parafuso com molho de tomate Salada de beterraba cozida Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Iscas de pernil aceboladas Inhame ensopado Salada de repolho com cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango refogados Batata-doce sauté Salada de cenoura cozida Arroz simples Feijão simples	Estrogonofe de filé de frango Batata palito assada Salada de alface com tomate Arroz simples Feijão simples Melancia	Lagarto bovino de panela Virado de abobrinha Salada de couve com cenoura cozida Arroz simples Feijão simples
LANCHE DA TARDE	Leite com chocolate Pão de queijo	Limonada suíça Ovos mexidos cremosos	Café com leite Rosquinha de chocolate	Arroz doce	Leite com canela (opcional) Biscoito cream cracker
JANTAR	- Pernil oriental com repolho e cenoura - Arroz simples	- Risoto de moranga com filé de frango e tomate Maçã	- Feijão tropeiro com ovos, linguiça e couve - Arroz simples Limonada	- Espaguete com molho de filé de frango, abobrinha e tomate Banana prata	- 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)	280,53	448,40	297,91	434,43	1.461,27
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	37,00	64,22	39,59	72,30	213,11
PROTEÍNAS (GRAMAS)	9,10	21,55	9,98	16,46	57,09
LIPÍDIOS (GRAMAS)	10,98	11,65	11,20	7,70	41,53
SÓDIO (MICROGRAMAS)	231,06	586,58	256,64	335,15	1.409,43

Observações:

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

Cardápio sujeito a alterações.



GIOVANA RIDOLFI ABURACHID
Nutricionista Responsável
CRN - 11566 / BM - 101343-0