CARDÁPIO

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

BELO HORIZONTE PREFEITURA

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - UNIDADE DE ENSINO INFANTIL

MÊS DE REFERÊNCIA				**NOVEMBRO**	
FAIXA ETÁRIA				**3 A 5 ANOS E 11 MESES**	
REFEIÇÃO	**SEGUNDA 02/11/2026 (FERIADO)**	**TERÇA 03/11/2026**	**QUARTA 04/11/2026**	**QUINTA 05/11/2026**	**SEXTA 06/11/2026**
CAFÉ DA MANHÃ		Leite Pão simples com manteiga	Leite Biscoito amanteigado de leite	Creme de chocolate	Leite Bolo simples
ALMOÇO		Cubos de filé de frango ao molho de tomate Espaguete ao óleo e alho Salada de alface com cenoura ralada Arroz simples Feijão simples Abacaxi	Lagarto bovino de panela Batata sautée Salada de alface com tomate Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Iscas de pernil aceboladas Moranga refogada Salada de repolho com tomate Arroz simples Feijão simples	Lombo de panela ao molho ferrugem Farofa de beterraba Salada de tomate Arroz simples Feijão batido
LANCHE DA TARDE		Leite Biscoito cream cracker	Leite Pão de leite salgado	Salada de frutas (banana, maçã e laranja) Farinha de aveia com leite em pó	Leite Banana nanica
JANTAR		- Estrogonofe com filé de frango, cenoura, tomate e aveia (EM Efigênia Vidigal) - Arroz simples	- Pernil oriental com repolho e cenoura - Arroz simples	Suco de abacaxi com beterraba - Sanduíche com molho de filé de frango, cenoura e tomate	- Escondidinho de batata com filé de frango, abobrinha e cenoura - 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)	226,42	353,21	195,65	212,80	**988,08**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	27,92	50,90	28,68	22,49	**129,99**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,89	15,65	6,67	7,92	**37,13**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	9,67	9,56	6,49	4,69	**30,41**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	112,45	453,54	149,39	222,55	**937,92**

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

CARDÁPIO

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

BELO HORIZONTE PREFEITURA

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - UNIDADE DE ENSINO INFANTIL

MÊS DE REFERÊNCIA				NOVEMBRO	
FAIXA ETÁRIA				3 A 5 ANOS E 11 MESES	
REFEIÇÃO	**SEGUNDA (FERIADO) 09/11/2026**	**TERÇA 10/11/2026**	**QUARTA 11/11/2026**	**QUINTA 12/11/2026**	**SEXTA 13/11/2026**
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com canela (opcional) Pão francês com queijo	Leite Bolo de laranja	Suco de melancia com limão Ovos mexidos com farinha de milho	Leite Rosquinha de coco	Salada de frutas (banana, mamão e maçã) Farinha de aveia com leite em pó
ALMOÇO	Espaguete à bolonhesa Salada de alface com cenoura ralada Arroz simples Feijão simples Melancia	Cubos de filé de frango ensopados com cenoura e chuchu Salada de tomate Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil acebolados Purê de mandioca Salada de beterraba ralada Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Cubos de filé de frango ensopados com cenoura Batata sautée Salada de almeirão com manga tommy Arroz simples Feijão simples	Feijoada com pernil Farinha dourada Couve refogada Salada de tomate Arroz simples
LANCHE DA TARDE	Leite Rosquinha de chocolate	Leite Maçã	Suco de manga Fatia marguerita com queijo	Delícia tropical de abacaxi (creme de amido com abacaxi)	Leite Banana prata
JANTAR	- Estrogonofe de carne bovina com cenoura e tomate - Arroz simples	- Feijão preto enriquecido com pernil, moranga e batata-doce - Arroz simples	- Macarrão parafuso com molho de filé de frango, abobrinha e tomate	Suco de laranja com maracujá - Pão francês à bolonhesa com tomate e pimentão	- Galinhada com filé de frango (tomate e cenoura)

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)	200,93	361,32	189,74	232,91	**984,90**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	27,09	53,89	26,96	28,34	**136,27**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	7,50	15,91	6,00	8,50	**37,90**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	7,24	9,11	6,97	4,92	**28,24**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	180,77	505,49	123,86	222,23	**1.032,35**

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

CARDÁPIO

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

BELO HORIZONTE PREFEITURA

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - UNIDADE DE ENSINO INFANTIL

MÊS DE REFERÊNCIA: NOVEMBRO

FAIXA ETÁRIA: 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 16/11/2026	TERÇA 17/11/2026	QUARTA 18/11/2026	QUINTA 19/11/2026	SEXTA 20/11/2026 (FERIADO)
CAFÉ DA MANHÃ	Leite Pão simples com manteiga	Creme de coco	Suco de maracujá Ovos mexidos com farinha de mandioca	Leite Biscoito cream cracker	
ALMOÇO	Carne moída com cenoura Angu Couve refogada Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil acebolados Moranga refogada Salada de repolho com tomate Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Filé de frango oriental (cenoura, repolho e pimentão) Salada de alface com tomate Arroz simples Feijão simples	Lombo de panela ao molho ferrugem Farinha dourada Salada de repolho com tomate Arroz simples Feijão simples Abacaxi	
LANCHE DA TARDE	Leite Maçã	Leite Biscoito amanteigado de leite	Leite Manga palmer	Suco de laranja Bolo de mel Cobertura de chocolate	
JANTAR	- Paleta bovina com batata e cenoura - Arroz simples	- Bobó de frango - Arroz simples	- Espaguete à bolonhesa com cenoura e tomate	- Feijão preto enriquecido com pernil, batata-doce e beterraba - 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)	203,86	336,14	202,94	204,74	**947,69**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	25,11	48,78	31,40	20,89	**126,19**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,76	15,07	5,53	6,83	**34,19**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	8,69	8,89	6,67	4,53	**28,79**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	165,28	508,83	76,11	180,00	**930,21**

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

CARDÁPIO

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

BELO HORIZONTE PREFEITURA

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - UNIDADE DE ENSINO INFANTIL

MÊS DE REFERÊNCIA: NOVEMBRO

FAIXA ETÁRIA: 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 23/11/2026	TERÇA 24/11/2026	QUARTA 25/11/2026	QUINTA 26/11/2026	SEXTA 27/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Leite Pão francês com queijo	Suco de melancia Ovos mexidos com farinha de milho	Leite Rosquinha de chocolate	Leite com canela (opcional) Pão simples com manteiga	Salada de frutas (banana, maçã e laranja) Farinha de aveia com leite em pó
ALMOÇO	Espaguete à bolonhesa Salada de alface com cenoura ralada Arroz simples Feijão simples Laranja pera	Cubos de pernil acebolados Moranga refogada Couve refogada Arroz simples Feijão preto	Estrogonofe de carne bovina Batata-doce sautée Salada de tomate Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango com moranga Salada de couve com tomate Arroz simples Feijão simples	Coxa e sobrecoxa assadas com batata-doce Salada de cenoura cozida Arroz simples Feijão simples
LANCHE DA TARDE	Leite com chocolate Biscoito cream cracker	Leite Mamão	Suco de melancia Pão de queijo	Leite Banana nanica	- Arroz doce (Lanche da tarde)
JANTAR	- Risoto de moranga com carne bovina e tomate	- Feijão tropeiro com ovos, pernil e couve - Arroz simples	- Cubos de filé de frango ensopados com cenoura e chuchu - Arroz simples	- Feijão preto enriquecido com pernil, moranga e batata-doce - Arroz simples	- Macarrão pai nosso à lentilhesa, com cenoura, tomate e carne moída

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)	193,02	335,99	172,03	227,98	**929,02**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	23,48	46,66	25,11	27,48	**122,73**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	7,23	15,94	5,48	9,21	**37,87**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	8,07	9,29	5,91	5,18	**28,45**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	164,09	477,83	130,96	177,52	**950,39**

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

CARDÁPIO

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

BELO HORIZONTE PREFEITURA

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - UNIDADE DE ENSINO INFANTIL

MÊS DE REFERÊNCIA: NOVEMBRO

FAIXA ETÁRIA: 3 A 5 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 30/11/2026	TERÇA 01/12/2026	QUARTA 02/12/2026	QUINTA 03/12/2026	SEXTA 04/12/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Leite Pão simples com manteiga	Leite Biscoito de maisena	Suco de abacaxi Ovos mexidos com farinha de mandioca	Creme de chocolate	Leite Bolo de banana
ALMOÇO	Ovos mexidos Espaguete ao molho de tomate Salada de alface com cenoura ralada Arroz simples Feijão simples Abacaxi	Cubos de filé de frango refogados Batata sautée Salada de abobrinha cozida com tomate Arroz simples Feijão simples	Carne moída refogada Angu Salada de couve com cenoura cozida Arroz simples Feijão simples	Carne de panela com cenoura Salada de alface com tomate Arroz simples Feijão simples	Iscas de pernil ensopadas Virado de cenoura Salada de tomate Arroz simples Feijão simples Laranja pera
LANCHE DA TARDE	Leite Biscoito cream cracker	Leite Maçã	Leite com canela (opcional) Pão de leite salgado	Salada de frutas (banana, mamão e laranja) Farinha de aveia com leite em pó	Leite Mamão
JANTAR	- Escondidinho de batata com carne bovina, abobrinha e cenoura - Arroz simples	Suco de laranja com mamão - Pão francês com ovos mexidos e queijo	- Cubos de pernil ensopados com cenoura e chuchu - Arroz simples	- Macarrão parafuso com molho de filé de frango, abobrinha e tomate	- Estrogonofe com filé de frango, cenoura, tomate e aveia (EM Efigênia Vidigal) - 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)	199,84	331,98	173,02	236,21	**941,05**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	25,61	48,80	23,87	27,15	**125,43**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,72	14,53	6,22	9,18	**36,65**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	8,03	8,63	6,21	5,96	**28,83**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	131,03	472,97	132,29	273,25	**1.009,54**

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