CARDÁPIO

SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL

BELO HORIZONTE PREFEITURA

PROGRAMA MUNICIPAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - UNIDADE DE PROGRAMA DE ATENDIMENTO EDUCACIONAL INTEGRADO - PAEI

MÊS DE REFERÊNCIA: NOVEMBRO

FAIXA ETÁRIA: PAEI - 6 A 15 ANOS

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		Café com leite Pão simples com manteiga	Leite caramelado Biscoito amanteigado de leite	Creme de chocolate	Café com 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 caramelado Biscoito cream cracker	Café com leite Pão de leite salgado	Salada de frutas (banana, maçã e laranja) Farinha de aveia com leite em pó	Café com leite Bolo simples
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 Laranja pera

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)	337,92	452,95	312,07	336,04	**1.438,98**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	47,38	60,97	47,33	39,81	**195,49**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	8,46	22,95	8,75	11,46	**51,62**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	12,84	12,82	10,11	5,94	**41,70**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	138,02	565,85	212,79	298,73	**1.215,39**

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 PROGRAMA DE ATENDIMENTO EDUCACIONAL INTEGRADO - PAEI

MÊS DE REFERÊNCIA: NOVEMBRO

FAIXA ETÁRIA: PAEI - 6 A 15 ANOS

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	Café com leite Bolo de laranja	Suco de melancia com limão Ovos mexidos com farinha de milho	Leite caramelado 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 linguiça Farinha dourada Couve refogada Salada de tomate Arroz simples
LANCHE DA TARDE	Café com leite Rosquinha de chocolate	Leite com canela (opcional) Bolo de laranja	Suco de manga Fatia marguerita com queijo	Delícia tropical de abacaxi (creme de amido com abacaxi)	Café com leite Biscoito cream cracker
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 Laranja pera	Suco de laranja com maracujá - Pão francês à bolonhesa com tomate e pimentão	- Galinhada com filé de frango (tomate e cenoura) Banana prata

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)	301,98	476,74	312,82	394,35	**1.485,89**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	42,55	66,13	44,42	50,29	**203,39**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	10,64	22,43	8,73	12,42	**54,22**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	10,29	11,98	11,49	6,16	**39,92**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	253,37	706,95	251,51	262,21	**1.474,04**

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 PROGRAMA DE ATENDIMENTO EDUCACIONAL INTEGRADO - PAEI

MÊS DE REFERÊNCIA: NOVEMBRO

FAIXA ETÁRIA: PAEI - 6 A 15 ANOS

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 caramelado Pão simples com manteiga	Creme de coco	Suco de maracujá Ovos mexidos com farinha de mandioca	Café com 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 caramelado Pão simples com manteiga	Café com leite Biscoito amanteigado de leite	Suco de maracujá Ovos mexidos com farinha de mandioca	Suco de laranja Bolo de mel Cobertura de chocolate	
JANTAR	- Paleta bovina com batata e cenoura - Arroz simples Maçã	- Bobó de frango - Arroz simples	- Espaguete à bolonhesa com cenoura e tomate Manga palmer	- 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)	300,03	435,26	314,80	397,11	**1.447,20**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	39,81	58,85	45,15	43,97	**187,78**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	9,33	22,25	8,65	10,59	**50,81**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	11,83	12,12	11,35	5,60	**40,91**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	220,24	632,01	147,61	226,60	**1.226,47**

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 PROGRAMA DE ATENDIMENTO EDUCACIONAL INTEGRADO - PAEI

MÊS DE REFERÊNCIA | **NOVEMBRO**

FAIXA ETÁRIA | **PAEI - 6 A 15 ANOS**

REFEIÇÃO	SEGUNDA 23/11/2026	TERÇA 24/11/2026	QUARTA 25/11/2026	QUINTA 26/11/2026	SEXTA 27/11/2026
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Pão francês com queijo	Suco de melancia Ovos mexidos com farinha de milho	Leite caramelado Rosquinha de chocolate	Café com leite 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	Café com leite Rosquinha de chocolate	Suco de melancia Pão de queijo	Café com leite Pão simples com manteiga	- Arroz doce (Lanche da tarde)
JANTAR	- Risoto de moranga com carne bovina e tomate Laranja pera	- Feijão tropeiro com ovos, linguiça 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 Maçã	- Espaguete à bolonhesa com cenoura e tomate

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)	291,08	448,19	280,60	437,57	**1.457,45**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	39,00	58,15	40,61	63,19	**200,96**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	9,98	23,79	7,12	14,61	**55,51**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	10,96	13,02	10,26	6,89	**41,12**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	234,50	601,47	211,06	272,45	**1.319,47**

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 PROGRAMA DE ATENDIMENTO EDUCACIONAL INTEGRADO - PAEI

MÊS DE REFERÊNCIA: NOVEMBRO

FAIXA ETÁRIA: PAEI - 6 A 15 ANOS

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 caramelado Pão simples com manteiga	Café com leite Biscoito de maisena	Suco de abacaxi Ovos mexidos com farinha de mandioca	Creme de chocolate	Café com 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 caramelado Biscoito cream cracker	Café com leite Biscoito de maisena	Leite com canela (opcional) Pão de leite salgado	Salada de frutas (banana, mamão e laranja) Farinha de aveia com leite em pó	Café com leite Bolo de banana
JANTAR	- Escondidinho de batata com carne bovina, abobrinha e cenoura - Arroz simples Abacaxi	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 Laranja pera

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)	306,01	417,74	308,12	375,02	**1.406,89**
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	42,91	58,66	46,72	47,94	**196,23**
PROTEÍNAS (GRAMAS)	9,12	20,23	8,76	13,54	**51,66**
LIPÍDIOS (GRAMAS)	11,20	11,19	9,91	7,78	**40,08**
SÓDIO (MICROGRAMAS)	171,12	585,65	216,39	337,65	**1.310,81**

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