



SEGURANÇA ALIMENTAR
E NUTRICIONAL



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR PARA UNIDADES DE EDUCAÇÃO INFANTIL, ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

UNIDADE DE PROGRAMA DE ATENDIMENTO EDUCACIONAL INTEGRADO - PAEI

CARDÁPIO: 09-03-2026 A 13-03-2026

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 6 A 15 ANOS E 11 MESES

REFEIÇÃO	SEGUNDA 09-03-2026	TERÇA 10-03-2026	QUARTA 11-03-2026	QUINTA 12-03-2026	SEXTA 13-03-2026
CAFÉ DA MANHÃ	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE CARAMELADO BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA	LEITE COM CANELA (OPCIONAL) ROSQUINHA DE CHOCOLATE	SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E MAÇÃ) FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	SUCO DE MELANCIA COM LIMÃO OVOS MEXIDOS CREMOSOS
ALMOÇO	OVOS MEXIDOS COM CENOURA BATATA SAUTÉE ALMEIRÃO REFOGADO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES ABACAXI	ESPAGUETE A BOLONHESA SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE DE PANELA INHAME ENSOPADO SALADA DE BETERRABA COZIDA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	ISCAS DE FRANGO AO MOLHO BRANCO CHUCHU REFOGADO SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	FEIJOADA COM PERNIL FARINHA DOURADA COUVE REFOGADA SALADA DE TOMATE LARANJA PERA ARROZ SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	ROSQUINHA DE COCO FRAPÊ DE MANGA	LEITE COM CANELA (OPCIONAL) ROSQUINHA DE CHOCOLATE	CREME DE CHOCOLATE COM CACAU	CAFÉ COM LEITE BOLO DE BANANA
JANTAR	- CARNE DE PANELA COM CENOURA E CHUCHU - ARROZ SIMPLES GOIABA	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM PERNIL, MORANGA E BATATA DOCE - ARROZ SIMPLES LARANJA PERA	- GALINHADA COM FILÉ DE FRANGO MANGA PALMER	SUCO DE LARANJA COM COUVE - PÃO FRANCÊS À BOLONHESA COM TOMATE E PIMENTÃO	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, ABOBRINHA E TOMATE

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações.

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável
CRN - 7902

 MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE AO PERÍODO DE 09-03-2026 A 13-03-2026 SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL  BELO HORIZONTE P R E F E I T U R A					
FAIXA ETÁRIA: PMAE - 6 A 15 ANOS E 11 MESES					
INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	288,82	468,02	328,31	527,40	1612,54
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	40,42	74,89	39,96	99,25	254,52
PROTEÍNAS (GRAMAS)	8,68	16,55	8,34	16,23	49,79
LIPÍDIOS (GRAMAS)	10,73	11,18	11,97	7,24	41,12
FIBRAS (GRAMAS)	1,84	7,94	2,01	7,49	19,28
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	68,08	6,65	84,37	0,30	159,40
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,13	0,27	0,11	0,30	0,80
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	8,06	27,78	1,24	76,45	113,53
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	150,23	61,51	190,28	41,04	443,06
FERRO (MILIGRAMAS)	0,80	1,69	0,46	1,30	4,24
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	28,39	44,34	25,18	27,35	125,26
SÓDIO (MILIGRAMAS)	217,70	588,53	195,56	304,20	1306,00
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,85	2,19	0,73	1,73	5,51