



SEGURANÇA ALIMENTAR  
E NUTRICIONAL



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

UNIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

CARDÁPIO: 01-07-2026 A 03-07-2026

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

| REFEIÇÃO          | QUARTA<br>01-07-2026                                                                            | QUINTA<br>02-07-2026                                                                                               | SEXTA<br>03-07-2026                                                                    |  |  |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| CAFÉ DA MANHÃ     | SALADA DE FRUTAS (BANANA, MAMÃO E LARANJA)<br>FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ                  | LIMONADA SUÍÇA<br>OVOS MEXIDOS CREMOSOS                                                                            | LEITE<br>BOLO DE LIMÃO                                                                 |  |  |
| ALMOÇO            | ESPAGUETE A BOLONHESA<br>SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES | LOMBO DE PANELA AO MOLHO FERRUGEM<br>CHUCHU AO MOLHO BRANCO<br>SALADA DE TOMATE<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES | FEIJOADA COM PERNIL<br>COUVE REFOGADA<br>FARINHA DOURADA<br>VINAGRETE<br>ARROZ SIMPLES |  |  |
| REFEIÇÃO DA TARDE | FATIA MARGUERITA COM QUEIJO<br>SUCO DE LARANJA COM MAMÃO                                        | LEITE<br>PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA                                                                                  | LEITE<br>MAÇÃ                                                                          |  |  |
| JANTAR            | - CREME DE MORANGA COM FILÉ DE FRANGO E ALMEIRÃO<br>- ARROZ SIMPLES                             | - BAMBÁ DE COUVE COM CARNE MOÍDA, CENOURA E BATATA                                                                 | - GALINHADA COM FILÉ DE FRANGO                                                         |  |  |

Observações:

\*Cardápio sujeito a alterações.

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável  
CRN - 7902

| <div><div></div><div>MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE<br/>AO PERÍODO DE 01-07-2026 A 03-07-2026</div><div>SEGURANÇA ALIMENTAR<br/>E NUTRICIONAL</div><div><div>BELO<br/>HORIZONTE<br/>P R E F E I T U R A</div></div></div> |               |        |                   |        |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|-------------------|--------|-------------------|
| FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |               |        |                   |        |                   |
| INFORMAÇÕES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CAFÉ DA MANHÃ | ALMOÇO | REFEIÇÃO DA TARDE | JANTAR | CONSOLIDADO / DIA |
| ENERGIA (KCAL)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 151,31        | 391,86 | 187,31            | 190,46 | 920,94            |
| CARBOIDRATOS (GRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 20,33         | 63,77  | 25,58             | 28,94  | 138,62            |
| PROTEÍNAS (GRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 5,39          | 13,44  | 6,16              | 7,58   | 32,57             |
| LIPÍDIOS (GRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 5,81          | 8,82   | 7,15              | 4,72   | 26,50             |
| FIBRAS (GRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 0,82          | 6,01   | 1,24              | 1,68   | 9,76              |
| VITAMINA A (MICROGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 38,63         | 6,02   | 63,54             | 0,00   | 108,19            |
| VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 0,09          | 0,27   | 0,12              | 0,08   | 0,57              |
| VITAMINA C (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 14,92         | 11,64  | 26,87             | 4,91   | 58,34             |
| CÁLCIO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 102,16        | 51,34  | 158,00            | 11,96  | 323,46            |
| FERRO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0,48          | 1,25   | 0,37              | 0,32   | 2,42              |
| MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 18,90         | 30,16  | 21,52             | 9,01   | 79,59             |
| SÓDIO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 101,18        | 474,47 | 188,68            | 226,82 | 991,14            |
| ZINCO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 0,57          | 1,55   | 0,64              | 0,76   | 3,52              |



SEGURANÇA ALIMENTAR  
E NUTRICIONAL



**BELO  
HORIZONTE**  
PREFEITURA

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

UNIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

CARDÁPIO: 06-07-2026 A 10-07-2026

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

| REFEIÇÃO          | SEGUNDA<br>06-07-2026                                                                                              | TERÇA<br>07-07-2026                                                                                       | QUARTA<br>08-07-2026                                                                                                        | QUINTA<br>09-07-2026                                                                         | SEXTA<br>10-07-2026                                                                                                 |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CAFÉ DA MANHÃ     | LEITE<br>PÃO SIMPLES COM QUEIJO                                                                                    | VITAMINA DE ABACATE<br>BISCOITO CREAM CRACKER                                                             | LEITE<br>BOLO DE MEL                                                                                                        | CREME DE AMIDO COM MAÇÃ E<br>CANELA                                                          | SUCO DE ABACAXI COM HORTELÃ<br>OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE<br>MANDIOCA                                              |
| ALMOÇO            | CARNE MOÍDA AO MOLHO DE<br>TOMATE<br>INHAME ENSOPADO<br>SALADA DE CENOURA RALADA<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO BATIDO | OMELETE COM TOMATE E QUEIJO<br>ABOBRINHA E CENOURA SAUTÉE<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES<br>TANGERINA | COXA E SOBRECOXA ENSOPADA<br>COM QUIABO<br>ANGU<br>SALADA DE BETERRABA RALADA<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES<br>ABACAXI | FEIJÃO TROPEIRO COM PERNIL<br>COUVE REFOGADA<br>VINAGRETE<br>ARROZ SIMPLES<br>LIMONADA SUÍÇA | BOBÓ DE FRANGO<br>SALADA DE ALMEIRÃO COM<br>TOMATE<br>MOLHO DE LIMÃO<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES<br>MELANCIA |
| REFEIÇÃO DA TARDE | SALADA DE FRUTAS COM BANANA<br>E MAMÃO<br>FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM<br>PÓ                                      | LEITE<br>GOIABA                                                                                           | - CANJICA COM AMENDOIM                                                                                                      | LEITE<br>MANGA PALMER                                                                        | LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ<br>BOLO DE CENOURA                                                                        |
| JANTAR            | - CALDO DE FEIJÃO CARIOCA COM<br>PERNIL, MORANGA E COUVE<br>- TORRADAS                                             | - MACARRÃO PARAFUSO COM FILÉ<br>DE FRANGO, CENOURA, REPOLHO E<br>PIMENTÃO                                 | - ARROZ CHINÊS COM OVOS,<br>TOMATE, PIMENTÃO E ACELGA<br>SUCO DE ABACAXI COM<br>BETERRABA                                   | - CREME DE INHAME E CENOURA<br>COM PALETA BOVINA<br>- ARROZ SIMPLES                          | - CANJIQUEINHA COM PERNIL,<br>CENOURA E REPOLHO                                                                     |

Observações:

\*Cardápio sujeito a alterações.

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável  
CRN - 7902

| <div><div></div><div><div>MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE<br/>AO PERÍODO DE 06-07-2026 A 10-07-2026</div><div>SEGURANÇA ALIMENTAR<br/>E NUTRICIONAL</div></div><div><div>BELO<br/>HORIZONTE<br/>P R E F E I T U R A</div></div></div> |               |        |                   |        |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|-------------------|--------|-------------------|
| FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |        |                   |        |                   |
| INFORMAÇÕES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CAFÉ DA MANHÃ | ALMOÇO | REFEIÇÃO DA TARDE | JANTAR | CONSOLIDADO / DIA |
| ENERGIA (KCAL)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 238,81        | 409,96 | 170,35            | 242,45 | 1061,57           |
| CARBOIDRATOS (GRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 32,42         | 66,68  | 25,48             | 39,34  | 163,93            |
| PROTEÍNAS (GRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7,80          | 14,28  | 5,38              | 8,30   | 35,76             |
| LIPÍDIOS (GRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 9,01          | 9,68   | 5,82              | 5,71   | 30,22             |
| FIBRAS (GRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,35          | 6,53   | 3,05              | 2,96   | 13,89             |
| VITAMINA A (MICROGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 63,36         | 5,36   | 54,43             | 3,50   | 126,64            |
| VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0,14          | 0,25   | 0,08              | 0,19   | 0,65              |
| VITAMINA C (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 5,04          | 27,86  | 44,40             | 8,78   | 86,08             |
| CÁLCIO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 180,55        | 59,19  | 141,28            | 23,77  | 404,80            |
| FERRO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0,64          | 1,36   | 0,32              | 0,74   | 3,06              |
| MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 23,76         | 43,46  | 22,24             | 19,30  | 108,75            |
| SÓDIO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 197,97        | 465,98 | 66,72             | 256,43 | 987,10            |
| ZINCO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0,94          | 1,55   | 0,58              | 0,78   | 3,86              |



SEGURANÇA ALIMENTAR  
E NUTRICIONAL



**BELO  
HORIZONTE**  
PREFEITURA

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

UNIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

CARDÁPIO: 13-07-2026 A 17-07-2026

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

Reposição de aulas

| REFEIÇÃO          | SEGUNDA<br>13-07-2026                                                                                                                   | TERÇA<br>14-07-2026                                                                           | QUARTA<br>15-07-2026                                                                                                                    | QUINTA<br>16-07-2026                                                                                                          | SEXTA<br>17-07-2026                                                                                             |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CAFÉ DA MANHÃ     | SUCO DE MARACUJÁ<br>OVOS MEXIDOS CREMOSOS                                                                                               | SALADA DE FRUTAS (BANANA,<br>MAMÃO E LARANJA)<br>FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM<br>PÓ          | LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ<br>ROSQUINHA DE CHOCOLATE                                                                                     | LEITE<br>PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA                                                                                             | LEITE COM MEL E CANELA<br>BOLO DE MAÇÃ COM AVEIA                                                                |
| ALMOÇO            | CARNE MOÍDA COM TOMATE E<br>PIMENTÃO<br>MORANGA REFOGADA<br>SALADA MIX DE REPOLHOS<br>MOLHO DE LIMÃO<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES | ESTROGONOFÉ DE FRANGO<br>BATATA SAUTÉE<br>SALADA DE ACELGA<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES | OVOS COZIDOS<br>MACARRÃO PARAFUSO COM<br>MOLHO DE ABOBRINHA<br>SALADA DE BETERRABA COZIDA<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES<br>ABACAXI | ISCAS DE PERNIL AO MOLHO DE<br>TOMATE<br>BATATA DOCE ASSADA<br>SALADA DE ALFACE COM TOMATE<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES | LAGARTO BOVINO AO MOLHO<br>FERRUGEM<br>VIRADO DE VAGEM<br>SALADA DE ALMEIRÃO<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES |
| REFEIÇÃO DA TARDE | LEITE<br>MAMÃO                                                                                                                          | SUCO DE LARANJA COM CENOURA<br>BOLO SIMPLES<br>COBERTURA DE LIMÃO                             | LEITE<br>MAÇÃ                                                                                                                           | VITAMINA DE ABACATE                                                                                                           | LEITE<br>PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA                                                                               |
| JANTAR            | - MINISTRONE COM CARNE<br>MOÍDA, MORANGA E CHUCHU                                                                                       | - GALINHADA COM FILÉ DE<br>FRANGO                                                             | - FEIJÃO TROPEIRO COM OVOS,<br>PERNIL E COUVE<br>- ARROZ SIMPLES<br>LIMONADA SUÍÇA                                                      | - CALDO VERDE COM FILÉ DE<br>FRANGO                                                                                           | - FEIJOADA COM PERNIL<br>- SALADA DE COUVE<br>- ARROZ SIMPLES                                                   |

Observações:

\*Cardápio sujeito a alterações.

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável  
CRN - 7902

|                                                                                   |               |                                                                                           |                   |        |                                      |  |                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|--------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |               | MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE<br>AO PERÍODO DE 13-07-2026 A 17-07-2026 |                   |        | SEGURANÇA ALIMENTAR<br>E NUTRICIONAL |  |  <b>BELO<br/>HORIZONTE</b><br>P R E F E I T U R A |
| FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES                                        |               |                                                                                           |                   |        |                                      |  |                                                                                                                                      |
| INFORMAÇÕES                                                                       | CAFÉ DA MANHÃ | ALMOÇO                                                                                    | REFEIÇÃO DA TARDE | JANTAR | CONSOLIDADO / DIA                    |  |                                                                                                                                      |
| ENERGIA (KCAL)                                                                    | 193,73        | 368,90                                                                                    | 171,25            | 232,15 | 966,03                               |  |                                                                                                                                      |
| CARBOIDRATOS (GRAMAS)                                                             | 26,03         | 60,24                                                                                     | 23,41             | 37,44  | 147,12                               |  |                                                                                                                                      |
| PROTEÍNAS (GRAMAS)                                                                | 6,09          | 12,32                                                                                     | 5,41              | 8,80   | 32,62                                |  |                                                                                                                                      |
| LIPÍDIOS (GRAMAS)                                                                 | 7,54          | 8,46                                                                                      | 6,70              | 5,12   | 27,83                                |  |                                                                                                                                      |
| FIBRAS (GRAMAS)                                                                   | 0,93          | 5,95                                                                                      | 1,44              | 4,00   | 12,32                                |  |                                                                                                                                      |
| VITAMINA A (MICROGRAMAS)                                                          | 55,62         | 6,55                                                                                      | 63,40             | 0,56   | 126,13                               |  |                                                                                                                                      |
| VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)                                                          | 0,09          | 0,22                                                                                      | 0,09              | 0,17   | 0,57                                 |  |                                                                                                                                      |
| VITAMINA C (MILIGRAMAS)                                                           | 7,46          | 11,87                                                                                     | 21,27             | 8,54   | 49,12                                |  |                                                                                                                                      |
| CÁLCIO (MILIGRAMAS)                                                               | 126,30        | 40,41                                                                                     | 152,99            | 26,91  | 346,61                               |  |                                                                                                                                      |
| FERRO (MILIGRAMAS)                                                                | 0,43          | 1,22                                                                                      | 0,27              | 0,79   | 2,72                                 |  |                                                                                                                                      |
| MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)                                                             | 19,68         | 30,40                                                                                     | 20,51             | 20,57  | 91,15                                |  |                                                                                                                                      |
| SÓDIO (MILIGRAMAS)                                                                | 148,92        | 470,34                                                                                    | 111,52            | 204,52 | 935,31                               |  |                                                                                                                                      |
| ZINCO (MILIGRAMAS)                                                                | 0,61          | 1,37                                                                                      | 0,56              | 0,92   | 3,47                                 |  |                                                                                                                                      |



SEGURANÇA ALIMENTAR  
E NUTRICIONAL



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

UNIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

CARDÁPIO: 20-07-2026 A 24-07-2026 [Reposição de aulas](#)

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

| REFEIÇÃO          | SEGUNDA<br>20-07-2026                                                                | TERÇA<br>21-07-2026                                                                        | QUARTA<br>22-07-2026                                                                               | QUINTA<br>23-07-2026                                                                                                                         | SEXTA<br>24-07-2026                                                                                                             |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CAFÉ DA MANHÃ     | LEITE<br>PÃO SIMPLES COM MANTEIGA                                                    | LEITE<br>ROSQUINHA DE COCO<br>BANANA PRATA                                                 | SUCO DE MANGA<br>OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MILHO                                                 | LEITE<br>BOLO DE FUBÁ COM LARANJA                                                                                                            | CREME DE CHOCOLATE                                                                                                              |
| ALMOÇO            | CARNE MOÍDA COM CHUCHU<br>ANGU<br>SALADA DE COUVE<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES | CUBOS DE FILÉ DE FRANGO COM MORANGA<br>SALADA DE ALFACE<br>ARROZ SIMPLES<br>TUTU DE FEIJÃO | RAGU DE PERNIL (CEBOLA, PIMENTÃO E TOMATE)<br>ALMEIRÃO REFOGADO<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES | ISCAS DE FILÉ DE FRANGO<br>ACEBOLADAS<br>MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE TOMATE<br>SALADA DE CHUCHU COZIDO<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES | LOMBO DE PANELA AO MOLHO FERRUGEM<br>BATATA SAUTÉE<br>SALADA DE TOMATE COM PEPINO<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES<br>ABACAXI |
| REFEIÇÃO DA TARDE | SALADA DE FRUTAS COM BANANA E MANGA PALMER<br>FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ       | - CANJICA COM AMENDOIM                                                                     | LEITE<br>MAÇÃ                                                                                      | LEITE<br>BISCOITO CREAM CRACKER                                                                                                              | FRAPÊ DE MANGA                                                                                                                  |
| JANTAR            | - CANJIQUELHA COM PERNIL, BATATA, COUVE E TOMATE                                     | - MACARRÃO PARAFUSO AO MOLHO DE TOMATE E CENOURA COM OVOS COZIDOS<br>SUCO DE ABACAXI       | - ESTROGONOFÉ À VIDIGAL COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, TOMATE E AVEIA<br>- ARROZ SIMPLES             | - PÃO FRANCÊS À BOLONHESA COM TOMATE E PIMENTÃO<br>SUCO DE LIMÃO COM COUVE                                                                   | - ARROZ TEMPERADO COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA E VAGEM                                                                           |

Observações:

\*Cardápio sujeito a alterações.

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável  
CRN - 7902

| <div><div></div><div><div>MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE<br/>AO PERÍODO DE 20-07-2026 A 24-07-2026</div><div>SEGURANÇA ALIMENTAR<br/>E NUTRICIONAL</div></div><div><div>BELO<br/>HORIZONTE<br/>P R E F E I T U R A</div></div></div> |               |        |                   |        |                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|-------------------|--------|-------------------|
| FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |               |        |                   |        |                   |
| INFORMAÇÕES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CAFÉ DA MANHÃ | ALMOÇO | REFEIÇÃO DA TARDE | JANTAR | CONSOLIDADO / DIA |
| ENERGIA (KCAL)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 218,51        | 365,83 | 163,33            | 254,71 | 1002,37           |
| CARBOIDRATOS (GRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 23,57         | 60,44  | 24,43             | 42,31  | 150,75            |
| PROTEÍNAS (GRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 6,81          | 13,44  | 5,38              | 8,82   | 34,44             |
| LIPÍDIOS (GRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 8,42          | 7,49   | 5,40              | 5,47   | 26,78             |
| FIBRAS (GRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1,03          | 5,72   | 1,30              | 1,90   | 9,95              |
| VITAMINA A (MICROGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 65,18         | 0,00   | 52,71             | 5,07   | 122,96            |
| VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0,06          | 0,24   | 0,11              | 0,18   | 0,59              |
| VITAMINA C (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 7,52          | 9,83   | 6,57              | 10,03  | 33,95             |
| CÁLCIO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 151,81        | 27,23  | 134,69            | 30,48  | 344,21            |
| FERRO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0,48          | 1,04   | 0,39              | 0,67   | 2,57              |
| MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 21,17         | 28,88  | 20,55             | 13,12  | 83,73             |
| SÓDIO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 120,47        | 464,63 | 115,75            | 267,30 | 968,15            |
| ZINCO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 0,75          | 1,29   | 0,57              | 0,83   | 3,45              |



SEGURANÇA ALIMENTAR  
E NUTRICIONAL



**BELO  
HORIZONTE**  
P R E F E I T U R A

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

UNIDADE DE ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

CARDÁPIO: 27-07-2026 A 31-07-2026

[Reposição de aulas](#)

FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES

| REFEIÇÃO          | SEGUNDA<br>27-07-2026                                                                   | TERÇA<br>28-07-2026                                                                                            | QUARTA<br>29-07-2026                                                                                   | QUINTA<br>30-07-2026                                                                               | SEXTA<br>31-07-2026                                                                    |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| CAFÉ DA MANHÃ     | SUCO DE MARACUJÁ<br>OVOS MEXIDOS CREMOSOS                                               | SALADA DE FRUTAS COM LARANJA<br>E MAÇÃ<br>FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM<br>PÓ                                  | LEITE COM CANELA (OPCIONAL)<br>PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA                                                | LEITE<br>ROSQUINHA DE CHOCOLATE                                                                    | LEITE<br>BOLO DE CENOURA                                                               |
| ALMOÇO            | CARNE MOÍDA COM BATATA<br>SALADA DE BETERRABA COZIDA<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES | LOMBO DE PANELA AO MOLHO<br>FERRUGEM<br>INHAME ENSOPADO<br>SALADA DE TOMATE<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES | OVOS MEXIDOS<br>BATATA SAUTÉE<br>SALADA DE ALMEIRÃO<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES<br>LARANJA PERA | ESPAGUETE A BOLONHESA<br>SALADA DE ALFACE COM CENOURA<br>RALADA<br>ARROZ SIMPLES<br>FEIJÃO SIMPLES | FEIJOADA COM PERNIL<br>COUVE REFOGADA<br>FARINHA DOURADA<br>VINAGRETE<br>ARROZ SIMPLES |
| REFEIÇÃO DA TARDE | LEITE<br>BANANA PRATA                                                                   | FATIA MARGUERITA COM QUEIJO<br>LIMONADA SUÍÇA                                                                  | VITAMINA DE ABACATE                                                                                    | LEITE<br>PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA                                                                  | LEITE<br>MAÇÃ                                                                          |
| JANTAR            | - MACARRÃO PARAFUSO COM<br>MOLHO DE CARNE MOÍDA,<br>ABOBRINHA E TOMATE                  | - CREME DE MORANGA COM FILÉ<br>DE FRANGO E ALMEIRÃO<br>- ARROZ SIMPLES                                         | - FEIJÃO ENRIQUECIDO COM<br>PERNIL, BETERRABA E INHAME<br>- ARROZ SIMPLES                              | - BAMBÁ DE COUVE COM CARNE<br>MOÍDA, CENOURA E BATATA                                              | - GALINHADA COM FILÉ DE<br>FRANGO                                                      |

Observações:

\*Cardápio sujeito a alterações.

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

Nutricionista Responsável  
CRN - 7902

| <div><div></div><div><div>MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE<br/>AO PERÍODO DE 27-07-2026 A 31-07-2026</div><div>SEGURANÇA ALIMENTAR<br/>E NUTRICIONAL</div></div><div><div><b>BELO<br/>HORIZONTE</b><br/>P R E F E I T U R A</div></div></div> |               |        |                   |        |                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|-------------------|--------|-------------------|
| FAIXA ETÁRIA: PMAE - 3 A 5 ANOS E 11 MESES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |               |        |                   |        |                   |
| INFORMAÇÕES                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CAFÉ DA MANHÃ | ALMOÇO | REFEIÇÃO DA TARDE | JANTAR | CONSOLIDADO / DIA |
| ENERGIA (KCAL)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 186,65        | 378,50 | 175,69            | 240,22 | 981,06            |
| CARBOIDRATOS (GRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 23,52         | 62,59  | 23,85             | 38,76  | 148,71            |
| PROTEÍNAS (GRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 5,90          | 12,48  | 5,63              | 8,84   | 32,84             |
| LIPÍDIOS (GRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 7,86          | 8,43   | 7,01              | 5,28   | 28,57             |
| FIBRAS (GRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 0,75          | 6,20   | 1,42              | 2,63   | 11,00             |
| VITAMINA A (MICROGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 55,62         | 2,32   | 64,12             | 0,00   | 122,06            |
| VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 0,08          | 0,23   | 0,08              | 0,13   | 0,52              |
| VITAMINA C (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 3,48          | 19,66  | 6,09              | 3,65   | 32,89             |
| CÁLCIO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 125,06        | 38,16  | 156,88            | 15,99  | 336,08            |
| FERRO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 0,37          | 1,30   | 0,32              | 0,66   | 2,65              |
| MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 16,43         | 31,35  | 21,48             | 12,60  | 81,86             |
| SÓDIO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 148,82        | 464,12 | 136,33            | 223,50 | 972,78            |
| ZINCO (MILIGRAMAS)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 0,57          | 1,61   | 0,59              | 1,02   | 3,79              |