



Secretaria Municipal de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania - SMASAC  
Diretoria de Assistência Alimentar - DASA

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

## UNIDADE TESTE ENSINO FUNDAMENTAL E EJA

## CARDÁPIO: 02-02-2023 A 28-02-2023

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

REFEIÇÃO	QUINTA 02-02-2023	SEXTA 03-02-2023	SEGUNDA 06-02-2023	TERÇA 07-02-2023	QUARTA 08-02-2023
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE SABORIZADO COM BETERRABA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE BOLO DE CENOURA	LEITE COM CANELA BISCOITO CREAM CRACKER BANANA PRATA	SUCO DE MANGA TORTA SALGADA DE CENOURA	LEITE BOLO SIMPLES
ALMOÇO	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO REFOGADO COM AÇAFRÃO INHAME ENSOPADO SALADA DE REPOLHO MOLHO SIMPLES ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE MOÍDA REFOGADA MORANGA ASSADA SALADA DE PEPINO ARROZ SIMPLES FEIJÃO PRETO	CARNE DE PANELA ANGU QUIABO REFOGADO SALADA DE COUVE ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	ISCAS DE FILÉ DE FRANGO ENSOPADO VIRADO DE REPOLHO SALADA DE TOMATE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE PERNIL ACEBOLADO CHUCHU REFOGADO SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES
REFEIÇÃO DA TARDE	BISCOITO CREAM CRACKER LEITE	FRAPÊ DE MANGA	VITAMINA DE ABACATE	ARROZ DOCE	BANANA NANICA LEITE
JANTAR	- ATUM GRATINADO COM BATATA - ARROZ SIMPLES MELANCIA	- POLENTA AO MOLHO DE PERNIL, CENOURA E CHUCHU	- FEIJÃO ENRIQUECIDO COM CARNE BOVINA, MORANGA E BETERRABA - ARROZ SIMPLES	- PIRÃO DE FILÉ DE FRANGO, CENOURA E CHUCHU GOIABA	- ESCONDIDINHO DE MANDIOCA COM CARNE MOÍDA, ABOBRINHA E TOMATE
REFEIÇÃO	QUINTA 09-02-2023	SEXTA 10-02-2023	SEGUNDA 13-02-2023	TERÇA 14-02-2023	QUARTA 15-02-2023
CAFÉ DA MANHÃ	SALADA DE FRUTAS COM LARANJA E MAMÃO FARINHA DE AVEIA COM LEITE EM PÓ	LEITE PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA	SUCO DE MARACUJÁ OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MILHO MAMÃO	LEITE ROSQUINHA DE COCO	LEITE SABORIZADO COM BETERRABA PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO	ISCAS DE PERNIL REFOGADO BATATA ASSADA SALADA DE ALMEIRÃO MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES	OVOS MEXIDOS COM CENOURA SALADA DE ALFACE COM LARANJA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA SALADA MIX DE REPOLHOS MOLHO SIMPLES ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CARNE DE PANELA AO MOLHO FERRUGEM ESPAGUETE AO ALHO ÓLEO SALADA DE CENOURA COZIDA ARROZ SIMPLES	OVOS COZIDOS MAIONESE CASEIRA DE BATATA, CENOURA E CHUCHU SALADA DE COUVE ARROZ SIMPLES



Secretaria Municipal de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania - SMASAC  
Diretoria de Assistência Alimentar - DASA

	FEIJÃO SIMPLES			FEIJÃO SIMPLES	FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	FRAPÊ DE MARACUJÁ	BISCOITO DE MAISENA LEITE	BANANA PRATA LEITE	BOLO SIMPLES COBERTURA DE COCO LIMONADA	MAÇÃ LEITE
<b>JANTAR</b>	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, TOMATE E REPOLHO	- ARROZ TEMPERADO COM PERNIL, CENOURA E VAGEM MELÃO	- BAIÃO COM PERNIL, REPOLHO ROXO E CENOURA	- CREME DE INHAME E CENOURA COM CARNE BOVINA	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE MÓIDA, QUIABO E CHUCHU
<b>REFEIÇÃO</b>	<b>QUINTA</b> <b>16-02-2023</b>	<b>SEXTA</b> <b>17-02-2023</b>	<b>QUINTA</b> <b>23-02-2023</b>	<b>SEXTA</b> <b>24-02-2023</b>	<b>SEGUNDA</b> <b>27-02-2023</b>
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	ARROZ DOCE	LEITE COM CANELA BOLO DE LARANJA	LEITE PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA	LEITE COM CANELA BOLO DE FUBÁ	LEITE COM CANELA BISCOITO DE MAISENA
<b>ALMOÇO</b>	CUBOS DE PERNIL ENSOPADOS MORANGA REFOGADA SALADA DE PEPINO MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	CUBOS DE FILÉ DE FRANGO REFOGADO BATATA DOCE ASSADA SALADA DE ALFACE ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO	OMELETE FAROFÁ DE BETERRABA ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO LARANJA PERA	COXA E SOBRECORA ASSADA COM BATATA SALADA DE COUVE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES	OVOS COZIDOS MACARRÃO CREMOSO DE FORNO SALADA DE CENOURA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES ABACAXI
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	ROSQUINHA DE CHOCOLATE LEITE	VITAMINA ROSÊ (BANANA, CENOURA E BETERRABA)	FRAPÊ DE GOIABA	ROSQUINHA DE COCO LEITE	VITAMINA DE MAMÃO
<b>JANTAR</b>	- ESTROGONOFE À VIDIGAL COM FILÉ DE FRANGO, CENOURA, TOMATE E AVEIA - ARROZ SIMPLES MELANCIA	- FEIJÃO TROPEIRO COM PERNIL E COUVE - ARROZ SIMPLES	- TUTU DE FEIJÃO COM RAGU DE CARNE BOVINA - ARROZ SIMPLES	- MACARRÃO NA CHAPA COM PERNIL, REPOLHO, CENOURA E PIMENTÃO MELANCIA	- FAROFÃO DE ARROZ COM CARNE BOVINA, ALMEIRÃO, CENOURA E TOMATE - FEIJÃO BATIDO
<b>REFEIÇÃO</b>	<b>TERÇA</b> <b>28-02-2023</b>				
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b>	LIMONADA TORTA SALGADA DE MORANGA				
<b>ALMOÇO</b>	CUBOS DE PERNIL ACEBOLADO COUVE REFOGADA SALADA DE BETERRABA RALADA ARROZ SIMPLES				

**PREFEITURA  
BELO HORIZONTE**Secretaria Municipal de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania - SMASAC  
Diretoria de Assistência Alimentar - DASA

	FEIJÃO SIMPLES				
<b>REFEIÇÃO DA TARDE</b>	VITAMINA DE ABACATE				
<b>JANTAR</b>	- FRANGO ORIENTAL COM REPOLHO ROXO E CENOURA - ARROZ SIMPLES LARANJA PERA				

**Observações:****\*Cardápio sujeito a alterações.**

ANA CAROLINA BARCELLOS GUIMARÃES E FARIA

---

Nutricionista Responsável  
CRN - 7902



**MÉDIA DIÁRIA DA COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL REFERENTE  
AO PERÍODO DE 02-02-2023 A 28-02-2023**



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

INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	JANTAR	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	218,61	359,53	197,51	260,34	1036,00
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	27,36	57,55	25,58	44,85	155,33
PROTEÍNAS (GRAMAS)	6,61	12,25	5,91	8,57	33,35
LIPÍDIOS (GRAMAS)	8,40	8,64	7,39	5,25	29,68
FIBRAS (GRAMAS)	0,98	5,79	1,35	3,88	11,99
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	62,34	5,30	62,59	2,88	133,11
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,14	0,21	0,10	0,15	0,60
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	7,56	16,92	6,86	17,24	48,57
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	145,29	42,19	160,21	29,22	376,92
FERRO (MILIGRAMAS)	0,52	1,16	0,32	0,82	2,81
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	21,59	30,21	21,52	23,35	96,67
SÓDIO (MILIGRAMAS)	180,24	460,63	110,55	220,92	972,34
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,75	1,37	0,61	1,04	3,77