



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 - 6 A 15 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	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE CARMELADO BOLO DE CENOURA	CAFÉ COM LEITE BISCOITO CREAM CRACKER BANANA PRATA	SUCO DE MANGA TORTA SALGADA DE CENOURA	LEITE CARMELADO 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	- 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	ARROZ DOCE 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	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA	SUCO DE MARACUJÁ OVOS MEXIDOS COM FARINHA DE MILHO MAMÃO	CAFÉ COM LEITE ROSQUINHA DE COCO	LEITE SABORIZADO COM BETERRABA (COM AÇÚCAR) PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
ALMOÇO	LINGUIÇA ASSADA COM BATATA SALADA DE ALMEIRÃO MOLHO DE LIMÃO ARROZ SIMPLES FEIJÃO 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 FEIJÃO SIMPLES	OVOS COZIDOS MAIONESE CASEIRA DE BATATA, CENOURA E CHUCHU SALADA DE COUVE ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES LARANJA PERA



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

REFEIÇÃO DA TARDE	- MACARRÃO PARAFUSO COM MOLHO DE FILÉ DE FRANGO, TOMATE E REPOLHO	- ARROZ TEMPERADO COM PERNIL, CENOURA E VAGEM MELÃO	- BAIÃO COM LINGUIÇA, REPOLHO E CENOURA	BOLO SIMPLES COBERTURA DE COCO LIMONADA BANANA PRATA	- POLENTA AO MOLHO DE CARNE MOÍDA, QUIABO E CHUCHU
REFEIÇÃO	QUINTA 16-02-2023	SEXTA 17-02-2023	QUINTA 23-02-2023	SEXTA 24-02-2023	SEGUNDA 27-02-2023
CAFÉ DA MANHÃ	ARROZ DOCE	CAFÉ COM LEITE BOLO DE LARANJA	LEITE CARMELADO PÃO DOCE SIMPLES COM MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE BOLO DE FUBÁ	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DE MAISENA
ALMOÇO	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 FAROFA DE BETERRABA ARROZ SIMPLES FEIJÃO BATIDO LARANJA PERA	COXA E SOBRECOXA 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
REFEIÇÃO DA TARDE	- 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
REFEIÇÃO	TERÇA 28-02-2023				
CAFÉ DA MANHÃ	LIMONADA TORTA SALGADA DE MORANGA				
ALMOÇO	CUBOS DE PERNIL ACEBOLADO COUVE REFOGADA SALADA DE BETERRABA RALADA ARROZ SIMPLES FEIJÃO SIMPLES				
REFEIÇÃO DA TARDE	- FRANGO ORIENTAL COM REPOLHO ROXO E CENOURA - ARROZ SIMPLES LARANJA PERA				



**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

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

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 - 6 A 15 ANOS E 11 MESES

INFORMAÇÕES	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	REFEIÇÃO DA TARDE	CONSOLIDADO / DIA
ENERGIA (KCAL)	327,90	430,27	348,80	1106,98
CARBOIDRATOS (GRAMAS)	46,27	67,28	59,29	172,84
PROTEÍNAS (GRAMAS)	8,41	15,23	11,21	34,85
LIPÍDIOS (GRAMAS)	11,28	10,85	7,58	29,71
FIBRAS (GRAMAS)	2,25	7,33	4,72	14,30
VITAMINA A (MICROGRAMAS)	70,50	5,77	10,74	87,01
VITAMINA B1 (MILIGRAMAS)	0,18	0,25	0,22	0,65
VITAMINA C (MILIGRAMAS)	9,91	21,27	20,65	51,82
CÁLCIO (MILIGRAMAS)	160,37	52,30	54,75	267,42
FERRO (MILIGRAMAS)	0,87	1,46	1,03	3,37
MAGNÉSIO (MILIGRAMAS)	29,45	39,00	31,05	99,51
SÓDIO (MILIGRAMAS)	239,38	593,06	297,95	1130,39
ZINCO (MILIGRAMAS)	0,95	1,78	1,34	4,07