



ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLOHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS

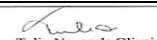
CARDÁPIO MÊS: JANEIRO 2023

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA							01/01/23
CAFÉ DA MANHÃ							Café com leite Biscoito cream cracker com patê de ervas
COLAÇÃO							Laranja pêra
ALMOÇO							Cubos de filé de frango ensopado com batata Cenoura sauté Salada de Tomate Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE							Salada de frutas (banana e mamão) Rosquinha de coco
JANTAR							Carne louca Espaguete ao alho e óleo Salada de repolho roxo com cenoura ralada Arroz Simples Feijão Simples
CEIA							Leite com chocolate Biscoito de maisena

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.


Tullio Neves de Oliveira
Nutricionista CRN9- 7617
BM 101788-6



ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS 1

CARDÁPIO MÊS: JANEIRO 2023

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	02/01/23	03/01/23	04/01/23	05/01/23	06/01/23	07/01/23	08/01/23
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Rosquinha de chocolate	Café com leite Bolo de fubá	Café com leite Biscoito cream cracker	Café com leite Biscoito de maisena	Café com leite Bolo de cenoura mesclado	Café com leite Pão FRANCÊS com MANTEIGA	Café com leite Bolo de limão
COLAÇÃO	Pêra	Melancia	Banana prata	Melão	Laranja pera	Mamão	Banana nanica
ALMOÇO	Carne moída com tomate e pimentão Angu Quiabo refogado Arroz simples Feijão simples	Carne de panela com cenoura COUVE refogada Arroz simples Tutu de feijão	Cubos de pernil ensopados Chuchu refogado Cenoura cozida Arroz simples Feijão simples	Ovos rancheiros Batata <i>sauté</i> Salada de tomate Arroz simples Feijão simples	Filé de peixe assado Berinjela ao forno Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Coxa e sobrecoxa assada com batata Salada de acelga com manga Arroz simples Feijão simples	Bife de pernil de panela Espaguete ao alho e óleo Vagem cozida Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Café com leite Bolo de fubá	Arroz doce	Café com leite Biscoito de polvilho assado	Suco de maracujá Bolo de cenoura mesclado	Suco de manga Torta de legumes com cenoura e vagem	Café com leite Bolo de limão	Salada de frutas com laranja e mamão Rosquinha de coco
JANTAR	Iscas de filé de frango refogadas Batata doce assada Salada de beterraba ralada Arroz simples Feijão simples	Omelete Salada de macarrão com vagem e cenoura Arroz simples Feijão simples	Iscas de pernil aceboladas Repolho refogado com tomate Arroz simples Feijão simples	Carne bovina acebolada Moranga assada Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples	Linguiça com pimentão e cebola Inhame ensopado Salada de beterraba cozida Arroz simples Feijão simples	Escondidinho de manadioca e filé de frango Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples	Iscas de pernil aceboladas Virado de abobrinha Salada de Tomate Arroz simples Feijão preto
CEIA	Vitamina de mamão	Frapuccino Biscoito cream cracker	Mingau de amido	Chá de maçã com canela Biscoito cream cracker	Leite com chocolate Rosquinha de coco	Banana nanica	Leite Mamão

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.



ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS 2

CARDÁPIO MÊS: JANEIRO 2023

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	09/01/23	10/01/23	11/01/23	12/01/23	13/01/23	14/01/23	15/01/23
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Biscoito cream cracker	Café com leite Biscoito de maisena	Café com leite Pão de ervas	Café com leite Rosquinha de coco	Café com leite Bolo de laranja	Café com leite Pão DOCE simples com MANTEIGA	Café com leite Bolo de chocolate
COLAÇÃO	Laranja pera	Banana prata	Manga tommy	Melancia	Goiaba	Banana nanica	Mamão
ALMOÇO	Linguíça ao molho de tomate Mandioca ensopada Almeirão refogado Arroz simples Feijão simples	Carne de panela Batata chips frita Salada de Pepino Arroz simples Feijão simples	Cubos de pernil refogado com AÇAFRÃO Inhame ensopado Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão preto	Cubos de frango ensopados Repolho e cenoura refogados Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples	Ovos mexidos Beterraba cozida Arroz à grega (cenoura e vagem) Feijão simples	Bife de pernil refogado Berinjela ao forno (pimentão, cebola e tomate) Salada de repolho roxo Arroz simples Feijão simples	Coxa e sobrecoxa ensopada Legumes gratinados ao molho branco (batata, chuchu e cenoura) Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Café com leite Biscoito de polvilho assado	Suco de laranja Pão de ervas	Vitamina de banana Biscoito cream cracker	Limonada suíça Bolo de laranja	Suco melancia com limão Torta de legumes com repolho e tomate	Frappuccino Bolo de chocolate	Salada de frutas com banana e laranja Rosquinha de coco
JANTAR	Omelete Abobrinha refogada Salada de Tomate Arroz simples Feijão simples	Espaguete à bolonhesa Repolho roxo refogado com tomate Arroz simples Feijão simples	Cubos de carne ensopados Farinha dourada Acelga refogada Arroz simples Feijão simples	Iscas de carne bovina com cebola e pimentão Moranga refogada Salada de vagem cozida Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ensopados Batata doce <i>sauté</i> Salada de cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Feijão tropeiro com pernil COUVE refogada Vinagrete Arroz simples Feijão simples	Estrogonofe de carne bovina Batata assada Saladas de ALFACE Arroz simples Feijão simples
CEIA	Mingau de fubá com aveia	Goiaba	Creme com calda de banana caramelada	Leite caramelado Biscoito de maisena	Vitamina rosê	Vitamina de mamão Biscoito rosquinha de chocolate	Creme de chocolate

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.



ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS 3

CARDÁPIO MÊS: JANEIRO 2023

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	16/01/23	17/01/23	18/01/23	19/01/23	20/01/23	21/01/23	22/01/23
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Rosquinha de coco	Café com leite Bolo de banana integral	Café com leite Biscoito cream cracker com patê de cenoura	Café com leite Bolo simples	Café com leite Biscoito de maisena	Café com leite Bolo de cenoura	Café com leite Pão FRANCÊS com ovos mexidos
COLAÇÃO	Abacaxi	Laranja pera	Mamão	Banana prata	Melancia	Pêra	Banana nanica
ALMOÇO	Ovos mexidos com bacon Macarrão parafuso ao molho de tomate Salada de beterraba ralada Arroz simples Feijão simples	Isclas de carne com cenoura e pimentão Repolho refogado Arroz simples Feijão simples	Filé de frango oriental (cenoura, repolho e pimentão) Salada de acelga Arroz simples Feijão simples	Quibe assado Virado de vagem Salada de cenoura cozida Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango ensopados Chuchu refogado com tomate Arroz simples Feijão simples	Coxa e sobrecoxa assada Angu Quiabo refogado Arroz simples Feijão simples	Bife de pernil à rolê Batata doce <i>sauté</i> Salada de ALFACE Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Limonada suíça Bolo de banana integral	Café com leite Biscoito de polvilho assado	Frapê de manga Bolo simples	Suco de laranja Biscoito cream cracker	Frapê de maracujá Bolo de cenoura	Salada de frutas com banana e laranja Rosquinha de chocolate	Suco de abacaxi Torta de legumes com abobrinha e batata
JANTAR	Carne de panela ao molho ferrugem Inhame ensopado Salada de abobrinha cozida Arroz simples Feijão simples	Linguiça acebolada Guisado de moranga com chuchu Arroz simples Feijão simples	Ovos cozidos com molho de tomate Farofa de cenoura Salada de Pepino Arroz simples Feijão preto	Isclas de filé de frango refogado Purê de mandioquinha Salada de repolho Arroz simples Feijão simples	Sardinha à mexicana Batata <i>sauté</i> com açafrão Salada de COUVE Arroz simples Feijão simples	Galinhada com filé de frango Almeirão refogado Salada de cenoura cozida Feijão simples	Cubos de pernil refogados Espaguete com cenoura e abobrinha Arroz simples Feijão simples
CEIA	Chá de limão Rosquinha de chocolate	Creme com calda de maçã caramelada	Leite caramelado Biscoito de maisena	Mingau de amido	Laranja pêra	Creme de chocolate	Leite Rosquinha de coco

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.



ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS 4

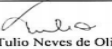
CARDÁPIO MÊS: JANEIRO 2023

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	23/01/23	24/01/23	25/01/23	26/01/23	27/01/23	28/01/23	29/01/23
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Biscoito de maisena	Café com leite Pão de batata	Café com leite Biscoito cream cracker com patê de ervas	Café com leite Rosquinha de chocolate	Café com leite Broa de farinha de milho	Café com leite Pão DOCE simples com MANTEIGA	Café com leite Bolo fim de tarde
COLAÇÃO	Melancia	Banana prata	Mamão	Manga tommy	Laranja pera	Banana nanica	Goiaba
ALMOÇO	Ovos cozidos Jardineira de batata, vagem e cenoura Arroz simples Feijão simples	Linguiça assada Batata com molho branco Vinagrete Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango refogados Mandioca ensopada Salada de beterraba ralada Arroz simples Feijão simples	Bife de filé de frango acebolado Angu Almeirão refogado Arroz simples Feijão simples	Filé de peixe ensopado com batata Cenoura <i>sauté</i> Salada de Tomate Arroz simples Feijão simples	Feijão tropeiro com pernil COUVE refogada Vinagrete Arroz simples	Coxa e sobrecoxa assada Jardineira de batata, cenoura e vagem Arroz simples Feijão simples
REFEIÇÃO DA TARDE	Frapê de maracujá Pão de batata	Suco melancia Biscoito de polvilho	Arroz doce	Frapê de chocolate Broa de farinha de milho	Limonada suíça Torta de legumes com abobrinha e batata	Cappuccino Bolo fim de tarde com mousse de limão	Salada de frutas (mamão e banana) Biscoito de maisena
JANTAR	Cubos de filé de frango ensopados Guisado de quiabo com moranga Arroz simples Feijão simples	Carne de panela com batata doce Acelga refogada Arroz simples Feijão simples	Cubos de filé de frango refogados Macarrão parafuso ao molho de tomate Salada de repolho roxo com cenoura ralada Arroz simples Feijão simples	Carne moída com tomate e pimentão Farofa de repolho Arroz simples Feijão simples	Carne de Panela Chips de inhame assado Salada de tomate com pepino Arroz simples Feijão preto	Isclas de filé de frango ensopados Berinjela e abobrinha ao forno com pimentão cebola e tomate Arroz simples Feijão simples	Ragu de pernil Batata <i>sauté</i> Almeirão refogado Arroz simples Feijão simples
CEIA	Mingau de fubá	Leite caramelado Biscoito de maisena	Vitamina de abacate	Leite Biscoito cream cracker	Mingau de fuba com aveia	Leite com canela Rosquinha de coco	Creme de chocolate

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.


 Tulio Neves de Oliveira
 Nutricionista CRN9- 7617
 BM 101788-6

**PREFEITURA
BELO HORIZONTE**

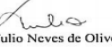
 Secretaria Municipal de Assistência Social, Segurança Alimentar e Cidadania - **SMASAC**
 Subsecretaria de Segurança Alimentar e Nutricional - **SUSAN**
 Diretoria de Assistência Alimentar - **DASA**
ASSISTÊNCIA ALIMENTAR – UNIDADES DE ACOLHIMENTO INSTITUCIONAL - ADOLESCENTES E ADULTOS 1
CARDÁPIO MÊS: JANEIRO 2023

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
DATA	30/01/23	31/01/23					
CAFÉ DA MANHÃ	Café com leite Rosquinha de chocolate	Café com leite Bolo de fubá					
COLAÇÃO	Pêra	Melancia					
ALMOÇO	Carne moída com tomate e pimentão Angu Quiabo refogado Arroz simples Feijão simples	Carne de panela com cenoura COUVE refogada Arroz simples Tutu de feijão					
REFEIÇÃO DA TARDE	Café com leite Bolo de fubá	Arroz doce					
JANTAR	Iscas de filé de frango refogadas Batata doce assada Salada de beterraba ralada Arroz simples Feijão simples	Omelete Salada de macarrão com vagem e cenoura Arroz simples Feijão simples					
CEIA	Vitamina de mamão	Frapuccino Biscoito de maisena					

Observações:

*Cardápio sujeito a alterações. A fruta da colação/ceia pode ser usada como sobremesa do almoço/jantar.

** Gêneros em negrito são adquiridos pela unidade.


 Tulio Neves de Oliveira
 Nutricionista CRN9- 7617
 BM 101788-6