

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio 16 - Jantar EJA/ Cardápio 19- Fruta

CARDÁPIO - EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS
MODALIDADE DE ENSINO (EJA)
ZONA: (urbana)
FAIXA ETÁRIA: (maiores de 15 anos)
PERÍODO (parcial) Horário: 21:00 Hs



JULHO/2022

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
27/6/2022	28/6/2022	29/6/2022	30/6/2022	1/7/2022
Sopa de Macarrão com Carne Moída com Tomate, Vagem e Cebolinha/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha	Arroz Simples/ Tutu de Feijão (com Linguiça, Ovo e Cebolinha)/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Mandioca, Couve e Cebolinha/ Melancia	Risoto de Frango com Chuchu, Cenoura e Cebolinha/ Feijão
Média diária: 481,62Kcal/ Carboidratos: 78,51g/ Proteína: 21,20g/ Lipídeos: 9,13g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
4/7/2022	5/7/2022	6/7/2022	7/7/2022	8/7/2022
Arroz/ Feijão/ Vaca atolada (mandioca, carne em cubos, couve)/ Maçã	Arroz Simples/Feijão/ Frango com Abóbora, Tomate e Cebolinha	Arroz colorido com Pernil em Iscas, Vagem, Cenoura e Cebolinha/Feijão/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Purê de Batata ao Molho de Frango com Tomate e Cebolinha/ Mexerica	Arroz Simples/Feijão/ Carne Moída com Batata Baroa, Abobrinha e Cebolinha
Média diária: 515,49Kcal/ Carboidratos: 85,15g/ Proteína: 21,57g/ Lipídeos: 10,15g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
11/7/2022	12/7/2022	13/7/2022	14/7/2022	15/7/2022
Arroz Simples/ Feijão Preto/ Carne em Cubos com Cará, Tomate e Cebolinha / Maçã	Arroz Simples/Estrogonofe de Frango com Tomate, Milho Verde e Cebolinha/ Melancia	Arroz Simples/ Feijão/ Polenta ao Molho de Carne Moída com Vagem e Tomate/ Feijão/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Ovos com Espinafre, Cenoura e Salsa/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Sopa de Feijão com Macarrão, Frango, Couve e Tomate
Média diária: 540,24Kcal/ Carboidratos: 89,35 g/ Proteína: 22,89g/ Lipídeos: 10,21g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
18/7/2022	19/7/2022	20/7/2022	21/7/2022	22/7/2022
FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
25/7/2022	26/7/2022	27/7/2022	28/7/2022	29/7/2022
FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Obs: Cardápio 19 é desvinculado da refeição.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Raphaella Marino de Oliveira
CRN9 11633

Vanessa Martins A. Melo
CRN9 8533

Gabriela Nicássia Bacelar Gomes
CRN17 742

Ana Flávia Carneiro Nascimento
CRN9 17 982