


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 13, 14 e 15 - Merenda Fundamental e Médio/ Cardápio 19- Fruta				
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO (Educação Fundamental e Ensino Médio) ZONA: (urbana) FAIXA ETÁRIA: (6 a 15 anos) ou (maiores de 15 anos) PERÍODO (parcial) Horário: 09:00 Hs ou 15:00 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	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/	Risoto de Frango com Repolho Branco, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Melancia
Média semanal/dia: 472,04 kcal/ Carboidratos: 77,68 g / Lipídeos: 8,50 g / Proteínas: 20,91g				
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, Couve e Cebolinha (Consistência: Geral)	Frapê de Chocolate ( <b>SERVIR QUENTE</b> )/ Biscoito Salgado Tipo Cream Cracker	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Cenoura e Cebolinha/ Melancia	Arroz Simples/ Feijoadinha (com Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/Mexerica
Média semanal/dia: 423,01 kcal/ Carboidratos: 71,06g/ Lipídeos: 7,87g/ Proteínas: 17,18g				
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	Mingau Fubá com Coco/ Banana	Arroz Simples/Feijão/ Frango com Abóbora, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Tomate/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Vitamina de Banana/ Biscoito Salgado Tipo Cream Cracker	Macarrão ao Molho de Frango com Tomate, Chuchu e Cebolinha/Feijão/ Melancia
Média semanal/dia: 503,74 kcal/ Carboidratos: 80,69 g/ Lipídeos: 10,82g/ Proteínas: 21,57g				
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 do lanche.


Raphaella Marino de Oliveira  
CRN9 11633

Vanessa Martins A. Melo  
CRN9 8533

Gabriela Nicássia Baccelar Gomes  
CRN17 742

Ana Flávia Carneiro Nascimento  
CRN9 17 982

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 3, 5, 7 e 9 – Almoço e Jantar - Educação Infantil / Cardápio 19- Fruta				
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO (Educação Fundamental e Ensino Médio) ZONA: (urbana) FAIXA ETÁRIA: (6 a 15 anos) ou (maiores de 15 anos) PERÍODO (parcial) Horário: 09:00 Hs ou 15:00 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/ Salada de Brócolis e Beterraba Cozida/ Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Pepino e Tomate (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Tutu de Feijão com Linguiça, Ovo e Cebolinha/ Salada de Alface e Cenoura Ralada / Maçã (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Mandioca, Couve e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Repolho Roxo (Consistência: Geral)	Risoto de Frango com Repolho Branco, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Vagem e abóbora cozidas/ Melancia
Média semanal/dia: 472,04 kcal/ Carboidratos: 77,68 g / Lipídeos: 8,50 g / Proteínas: 20,91g				
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)/ Salada de Beterraba Cozida e Couve-flor / Maçã	Arroz Simples/Feijão/Frango com Abóbora, Couve e Cebolinha / Salada de Brócolis e Batata Baroa Cozidos	Frapê de Chocolate (SERVIR QUENTE)/ Biscoito Salgado Tipo Cream Cracker	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Cenoura e Cebolinha / Salada de Alface e Tomate/ Melancia	Arroz Simples/ Feijoadinha (com Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Salada de abobrinha e milho verde/ Mexerica
Média semanal/dia: 423,01 kcal/ Carboidratos: 71,06g/ Lipídeos: 7,87g/ Proteínas: 17,18g				
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/ Salada de Repolho Branco e Cenoura cozida / Maçã	Mingau Fubá com Coco/ Banana	Arroz Simples/Feijão/ Frango com Abóbora, Tomate e Cebolinha/ / Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Vitamina de Banana/ Biscoito Salgado Tipo Cream Cracker	Macarrão ao Molho de Frango com Tomate, Chuchu e Cebolinha/Feijão/ Salada de Vagem e repolho roxo/ Melancia (Consistência: Geral)
Média semanal/dia: 458,67 kcal/ Carboidratos: 76,98 g/ Lipídeos: 8,80g/ Proteínas: 18,59g				
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 do lanche.

Raphaella Marino de Oliveira  
CRN9 11633

Vanessa Martins A. Melo  
CRN9 8533

Gabriela Nicássia Bacerlar Gomes  
CRN17 742

Ana Flávia Carneiro Nascimento  
CRN9 17 982

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES