


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 17 e 18 – Projeto Mais Educação, Educartes e Entidades/ Cardápio 19- Fruta				
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL MODALIDADE DE ENSINO: (EDUCAÇÃO INTEGRAL) ZONA: (urbana) FAIXA ETÁRIA: (6 anos a 15 anos) PERÍODO (Integral) Horário: 11:30 Hs				
Segunda-feira 27/6/2022	Terça-feira 28/6/2022	Quarta-feira 29/6/2022	Quinta-feira 30/6/2022	Sexta-feira 1/7/2022
Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango com Tomate, Milho Verde e Cebolinha/Salada de Brócolis e Beterraba crua ralada/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Abóbora, Tomate e Cebolinha/ Salada de Couve-Flor e Vagem	Arroz Simples/ Feijão/ Fígado Acebolado/ Salada de Abobrinha e Tomate/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Ovos com Cenoura, Vagem e Salsa/ Salada de Alface e Pepino	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Carne em Cubos com Cará, Couve e Cebolinha/ Salada de Cenoura cozida e Tomate/ Melancia
Média semanal/dia: 693,65 kcal/ Carboidratos: 108,98g/ Lipídeos: 15g/ Proteínas: 31,53 g				
Segunda-feira 4/7/2022	Terça-feira 5/7/2022	Quarta-feira 6/7/2022	Quinta-feira 7/7/2022	Sexta-feira 8/7/2022
Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Repolho Branco e Alface / Maçã	Arroz Simples/Feijão/Carne Moída com Batata Baroa, Tomate e Cebolinha/ Salada de Couve e Beterraba Cozida	Arroz Simples/ Feijão/Frango com Abóbora, Vagem e Salsa/ Salada de Pepino e Tomate/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Mandioca, Tomate e Cebolinha/ Salada de cenoura ralada e Abobrinha	Risoto de Frango com Brócolis, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Chuchu e Repolho roxo /Mexerica
Média semanal/dia: 698,51 kcal/ Carboidratos: 109,07g/ Lipídeos: 15,19g/ Proteínas: 32,30g				
Segunda-feira 11/7/2022	Terça-feira 12/7/2022	Quarta-feira 13/7/2022	Quinta-feira 14/7/2022	Sexta-feira 15/7/2022
Arroz Simples/Feijão/Isclas à Primavera (Carne em Isclas com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha)/ Salada de Batata Baroa e Tomate/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Purê de batata ao Molho de Frango com Tomate e Cebolinha/ Sada de Abóbora e Repolho Roxo	Arroz Colorido com Pernil em Isclas, Vagem, Cenoura e Cebolinha/Feijão/ Salada de Chuchu e Beterraba Cozidos/Melão	Arroz Simples/Feijão/Carne Moída com Tomate, Repolho Branco e Cebolinha/Salada de Espinafre e Cenoura	Arroz Simples/ Tutu de Feijão com Linguiça, Ovo e Cebolinha/ Salada de Couve e Tomate/ Melancia
Média semanal/dia: 727,42 kcal/ Carboidratos: 111,50g/ Lipídeos: 16,49g/ Proteínas: 33,62g				
Segunda-feira 18/7/2022	Terça-feira 19/7/2022	Quarta-feira 20/7/2022	Quinta-feira 21/7/2022	Sexta-feira 22/7/2022
FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Segunda-feira 25/7/2022	Terça-feira 26/7/2022	Quarta-feira 27/7/2022	Quinta-feira 28/7/2022	Sexta-feira 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 Bachelar Gomes  
CRN17 742

Ana Flávia Carneiro Nascimento  
CRN9 17 982