


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 17 e 18 – Escola Viva/ Projeto Mais Educação, Educartes e Entidades/ Cardápio 19- Fruta				
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL MODALIDADE DE ENSINO (PROJETO MAIS EDUCAÇÃO/ENSINO DE TEMPO INTEGRAL) ZONA: (urbana) FAIXA ETÁRIA: 6 a 15 anos PERÍODO (parcial) Horário: 11:30				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1/8/2022	2/8/2022	3/8/2022	4/8/2022	5/8/2022
Arroz Simples / Feijão /Carne em Iscas com Batata Baroa e Tomate / Salada de Alface e Beterraba Cozida/ Maçã	Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Cenoura	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Espinafre, Cenoura e Salsa/ Feijão/ Salada de Repolho Branco e Tomate/ Banana	Arroz Simples/ Tutu de Feijão com Linguíça e Ovo/ Salada Couve e Abóbora Cozida	Risoto de Frango com Vagem, Cenoura e Cebolinha/Feijão/ Salada de Abobrinha e Couve-Flor / Melancia
Média Semanal: 700,70 Kcal: Carb.:107,79 g/ Lip.: 17,46 g / Prot.:28,80g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08/08/2022	09/08/2022	10/08/2022	11/08/2022	12/08/2022
Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Repolho Roxo e Vagem / Melão	Arroz Simples/Feijão/ Carne Moída com Cará, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Beterraba Ralada	Arroz Simples/ Feijão/ Purê de Legumes (com Batata e Abóbora) ao Molho de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Couve e Cenoura Cozida/ Banana	Arroz Carreteiro com Carne em Cubos, Cenoura, Vagem e Cebolinha/ Feijão/Salada de Chuchu e Tomate	Arroz Simples/ Feijoada (Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Salada de Beterraba Ralada e Abobrinha Cozida/ Maçã
Média Semanal: 739,80 Kcal: Carb.:111,70 g/ Lip.:17,61 g / Prot.: 34,51g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
15/08/2022	16/08/2022	17/08/2022	18/08/2022	19/08/2022
Arroz Simples/ Feijão /Frango com Batata, Tomate e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Beterraba Cozida / Laranja	Arroz Simples/ Feijão/ Fígado Acebolado/ Salada de Alface e Cenoura Cozida	Arroz Simples/Feijão/Farofa de Ovos com Espinafre, Tomate e Cebolinha/ Salada de Abobrinha e Batata Baroa Cozidas/ Banana	Arroz Simples / Bobó de Frango (com Mandioca, Tomate e Cebolinha) / Salada de Vagem e Repolho Roxo	Arroz Colorido com Carne Moída, Vagem, Cenoura e Cebolinha/Feijão/ Salada de Couve-Flor e Tomate/ Melancia
Média Semanal: 685,52 Kcal: Carb.: 107,54g/ Lip.: 14,46g/ Prot.: 32,01g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
22/08/2022	23/08/2022	24/08/2022	25/08/2022	26/08/2022
Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abóbora e Tomate/ Salada de Repolho Branco e Tomate/ Melão	Arroz Simples / Feijão / Carne em Iscas com Batata, Tomate e Cebolinha /Salada de Abóbora e Chuchu Cozidos	Risoto de Frango com Brócolis, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Acelga e Cenoura Cozida/ Maçã	Arroz Simples / Vaca Atolada (Mandioca, Carne Bovina em Cubos, Couve e Cebolinha) / Salada de Abobrinha e Beterraba Cozida	Arroz Simples/ Feijão/Chuchu Tropeiro (Chuchu, Cenoura, Linguíça, e Cebolinha)/Salada de Couve e Tomate/ Banana
Média Semanal: 696,93Kcal: Carb.: 109,54 g/ Lip.: 15,46g/ Prot.: 30,77g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
29/08/2022	30/08/2022	31/08/2022	01/09/2022	02/09/2022
Arroz Simples/Feijão/ Frango com Abóbora, Couve e Cebolinha/ Salada de Alface e Tomate/ Melancia	Arroz Simples/Feijão/ Purê de Batata ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cebolinha/ Salada de Cenoura ralada e Acelga	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Pernil em Iscas com Repolho Branco, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Couve e Abóbora/ Banana	Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Couve-flor	Arroz Simples /Feijão /Isclas à Primavera (com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha)/ Salada de Chuchu e Beterraba Ralada/ Maçã
Média Semanal: 728,47 Kcal: Carb.: 111,38g/ Lip.: 17,85g/ Prot.: 31,64 g				

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 Baccelar Gomes
CRN17 742

Ana Flávia Carneiro Nascimento
CRN9 17 982