

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios 13, 14 e 15 - Merenda Fundamental e Médio/ Cardápio 19- Fruta ou Suco de Polpa

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



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 Moída com Cará, Tomate e Cebolinha/ Maçã	Risoto de Frango com Brócolis, Cenoura e Cebolinha/Feijão Preto	Arroz Doce com Coco/ Melão	Macarrão ao Molho de Frango com Vagem, Tomate e Cebolinha/ Feijão	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Carne em Iscas com Batata, Cenoura e Cebolinha/ Melancia
Média Semanal: 465,66 Kcal; Carb.: 78,48 g%/ Lip.: 8,73 g/ Prot.: 20,42 g				
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/ Carne em Cubos com Abóbora, Chuchu e Cebolinha / Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Pernil em Iscas com Mandioca, Tomate e Cebolinha	Vitamina de Banana com Mamão / Biscoito Maisena / Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Ovos com Espinafre, Cenoura e Salsa/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata Baroa, Tomate e Cebolinha/ Banana
Média Semanal: 509,62 Kcal; Carb.: 82,27 g/ Lip.: 10,63 g/ Prot.: 18,23 g				
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
Macarrão ao Molho de Carne Moída com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/Feijão/ Maçã	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha	Mingau de Chocolate/ Banana	Arroz Simples/ Feijão Tropeiro (com Linguça, Ovo, Couve e Cebolinha)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango à Primavera (com Cenoura, Abobrinha e Cebolinha)/Melancia
Média Semanal: 470,09 Kcal; Carb.: 79,09 g/ Lip.: 9,51 g/ Prot.: 19,22 g				
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
Vaca Atolada (com Carne em Cubos, Mandioca e Couve) / Arroz / Melão	Arroz Simples/ Feijão/Frango com Batata Baroa, Chuchu e Cebolinha/ Suco de Polpa de Frutas com Maçã	Frapê de Maracujá/ Biscoito Salgado	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Vagem, Cenoura e Salsa/ Feijão/Mexerica	Arroz Simples/Estrogonofe de Frango com Milho Verde e Cebolinha/ Banana
Média Semanal: 461,23 Kcal; Carb.: 76,1 g/ Lip.: 9,85g/ Prot.: 17,87g				
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 Colorido com Carne Moída, Brócolis, Cenoura e Cebolinha/Feijão/ Maçã	Creme de Abóbora com Frango, Couve e Tomate/ Arroz	Vitamina de Banana com Aveia (sem açúcar)/ Biscoito Doce tipo Rosquinha Sabor Coco	Arroz Simples/ Feijoadinha (Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Banana	Risoto de Frango com Repolho Branco, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Melancia
Média Semanal: 475,29 Kcal; Carb.: 78,27 g/ Lip.: 9,8 g/ Prot.: 19,26 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 Bacerl Gomes
 CRN17 742

Ana Flávia Carneiro Nascimento
 CRN9 17 982

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 7 e 9 - Almoço/Jantar - Educação Infantil (Coabitadas)/Cardápio 19- Fruta ou Suco de Polpa				
CARDÁPIO - ENSINO INFANTIL - ESCOLAS COABITADAS MODALIDADE DE ENSINO (Educação Infantil - Pré- Escola) ZONA: (urbana) FAIXA ETÁRIA: (4 e 5 anos) PERÍODO (parcial) Horário: 09:00 Hs ou 15:00 Hs				
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 Moída com Cará, Tomate e Cebolinha/ Salada de Abóbora Cozida e Vagem/ Maçã (Consistência: Geral)	Risoto de Frango com Brócolis, Cenoura e Cebolinha/Feijão Preto / Salada de Alface e Tomate (Consistência: Geral)	Arroz Doce com Coco/ Melão (Consistência: Geral)	Macarrão ao Molho de Frango com Vagem, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Abobrinha e Cenoura cozida (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Carne em Iscas com Batata, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Acelga e Tomate/ Melancia (Consistência: Geral)
08/08/2022	09/08/2022	10/08/2022	11/08/2022	12/08/2022
Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Abóbora, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Tomate/ Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Pernil em Iscas com Mandioca, Tomate e Cebolinha/ Salada de Vagem e Repolho Branco (Consistência: Geral)	Vitamina de Banana com Mamão/ Biscoito Maisena / Maçã (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Ovos com Espinafre, Cenoura e Salsa/ Salada de Repolho roxo e Pepino/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100% (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata Baroa, Tomate e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Cenoura Cozida / Banana (Consistência: Geral)
15/08/2022	16/08/2022	17/08/2022	18/08/2022	19/08/2022
Macarrão ao Molho de Carne Moída com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Acelga e Cenoura ralada/ Maçã (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Tomate (Consistência: Geral)	Mingau de Chocolate/ Banana (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão Tropeiro (com Linguça, Ovo, Couve e Cebolinha)/ Salada de Chuchu e Pepino (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango à Primavera (com Cenoura, Vagem e Cebolinha)/ Salada de Repolho Branco e Couve/ Melancia (Consistência: Geral)
22/08/2022	23/08/2022	24/08/2022	25/08/2022	26/08/2022
Vaca Atolada (com Carne em Cubos, Mandioca e Couve)/ Arroz/ Salada de Brócolis e Couve-flor / Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/Frango com Batata Baroa, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Alface e Tomate/ Suco de Polpa de Frutas com Maçã (Consistência: Geral)	Frapê de Maracujá/ Biscoito Salgado (Consistência: Geral)	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Vagem, Cenoura e Salsa/ Feijão/ Salada de Abobrinha e Cenoura Ralada / Mexerica (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Estrogonofe de Frango com Tomate, Milho Verde e Cebolinha/ Salada de Couve e Abóbora / Banana (Consistência: Geral)
29/08/2022	30/08/2022	31/08/2022	01/09/2022	02/09/2022
Arroz Colorido com Carne Moída, Brócolis, Cenoura e Cebolinha/Feijão/ Salada de Acelga e Beterraba ralada/ Maçã (Consistência: Geral)	Creme de Abóbora com Frango, Couve e Tomate/ Arroz/ Salada de Pepino e Vagem (Consistência: Geral)	Vitamina de Banana com Aveia (sem açúcar) / Biscoito Doce tipo Rosquinha Sabor Coco (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijoadinha (Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Salada de Couve e Tomate/ Banana (Consistência: Geral)	Risoto de Frango com Repolho Branco, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Alface e Cenoura ralada/ Melancia (Consistência: Geral)

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