


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 17 e 18 – Projeto Escola Viva e Tempo Integral/ Cardápio 19- Fruta OUTUBRO				
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	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
3/10/2022	4/10/2022	5/10/2022	6/10/2022	7/10/2022
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/ Banana	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Cenoura e Abobrinha / Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Ovos com Cenoura, Vagem e Salsa/ Salada de Alface e Batata Baroa/ Melancia	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Carne em Cubos com Cará, Couve e Cebolinha/ Salada de Cenoura cozida e Tomate
Média semanal/dia: 706,18 kcal/ Carboidratos: 112,33 g/ Lipídeos: 15,83 g/ Proteínas: 29,85 g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10/10/2022	11/10/2022	12/10/2022	13/10/2022	14/10/2022
RECESSO	RECESSO	FERIADO NACIONAL	RECESSO	RECESSO
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
17/10/2022	18/10/2022	19/10/2022	20/10/2022	21/10/2022
Arroz Simples/ Feijão/ Ovos Mexidos com Tomate, Espinafre e Salsa/ Salada de Cenoura e Repolho Branco/ Maçã	Arroz Simples/Feijão/ Carne Moída com Batata Baroa, Tomate e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Repolho Roxo/ Laranja	Arroz Simples/ Feijão/Frango com Abóbora, Vagem e Salsa/ Salada de Couve e Tomate/ Melancia	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Mandioca, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Beterraba/ Banana	Risoto de Frango com Brócolis, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Couve-flor e Tomate
Média semanal/dia: 666,74 kcal/ Carboidratos: 102,77 g/ Lipídeos: 14,25 g/ Proteínas: 32,17 g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
24/10/2022	25/10/2022	26/10/2022	27/10/2022	28/10/2022
Arroz Simples/ Feijão/ Purê de batata ao Molho de Frango com Tomate e Cebolinha/ Sada de Abóbora e Repolho Roxo/ Melão	Arroz Simples/Feijão/ Iscas à Primavera (Carne em Iscas com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha)/ Salada de Batata Baroa e Tomate/ Banana	Arroz Colorido com Pernil em Iscas, Vagem, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Chuchu e Beterraba Cozidos/ Melancia	Arroz Simples/ Tutu de Feijão com Linguíça, Ovo e Cebolinha/ Salada de Couve e Tomate/ Maçã	Arroz Simples/Feijão/ Carne Moída com Tomate, Repolho Branco e Cebolinha/ Salada de Espinafre e Cenoura
Média semanal/dia: 731,04 kcal/ Carboidratos: 112,74 g/ Lipídeos: 16,52 g/ Proteínas: 33,71 g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
31/10/2022	1/11/2022	2/11/2022	3/11/2022	4/11/2022
Arroz Simples/Feijão/ Frango com Batata Baroa, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Acelga e Tomate/ Maçã	Arroz Simples/Feijão Preto/ Pernil em Iscas com Mandioca, Tomate e Cebolinha/ Salada de Couve e Beterraba/ Banana	FERIADO NACIONAL	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/ Salada de Couve Flor e Cenoura/ Laranja	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Batata, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Abóbora Cozida/ Melão
Média semanal/dia: 683,20 kcal/ Carboidratos: 105,22 g/ Lipídeos: 14,73 g/ Proteínas: 33,03 g				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Gilce Santos Oliveria
CRN9-22295

Andreia Cecília Braga
CRN9 8677

Raphaella Marino de Oliveira
CRN9 11633

Vanessa Martins A. Melo
CRN9 8533

Obs: Cardápio 19 é desvinculado da refeição.