


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápio 16 - Jantar EJA/ Cardápio 19- Fruta				
CARDÁPIO - EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS MODALIDADE DE ENSINO (EJA) ZONA: (urbana) FAIXA ETÁRIA: (maiores de 15 anos) PERÍODO (parcial) Horário: 21:00 Hs				
				
SETEMBRO				
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/ Laranja	Creme de Abóbora com Frango, Couve e Milho Verde/ Arroz	Arroz Simples/ Feijão/ Ovos mexidos com Espinafre, Cenoura e Salsa / Banana	Arroz Simples/ Feijoada (Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha) / Melancia	Risoto de Frango com Repolho Branco, Cenoura e Cebolinha/ Feijão
Média Semanal: 467,55Kcal/ Carb.: 73,86g/ Lip.: 11,02g/ Prot.: 19,21g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
05/09/2022	06/09/2022	07/09/2022	08/09/2022	09/09/2022
Arroz Simples/ Feijão Preto/ Farofa de Ovos com Couve, Cenoura e Salsa/ Melão	Arroz Simples/ Estrogonofe de Iscas com Tomate e Cebolinha/ Maçã	FERIADO NACIONAL	Macarrão ao Molho de Frango com Tomate, Chuchu e Cebolinha/ Feijão/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Cará, Cenoura e Cebolinha
Média diária: 502,13 Kcal/ Carboidratos: 83,61g / Proteína: 20,16g / Lipídeos: 9,84g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
12/09/2022	13/09/2022	14/09/2022	15/09/2022	16/09/2022
Arroz Colorido com Pernil em Iscas, Vagem, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Melão	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha	Arroz Simples/ Feijão/ Polenta ao Molho de Carne Moída com Tomate, Vagem e Cebolinha/ Laranja	Arroz Simples/ Tutu de Feijão (com Linguíça, Ovo, Couve e Cebolinha)/ Melancia	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abóbora, Chuchu e Cebolinha
Média diária: 578,71 Kcal/ Carboidratos:97,17g/ Proteína: 23,05g/ Lipídeos: 11,37 g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
19/09/2022	20/09/2022	21/09/2022	22/09/2022	23/09/2022
Arroz Simples/ Ovos Mexidos com Espinafre, Tomate e Salsa/ Feijão/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Tomate e Cebolinha/ Suco de Polpa de Frutas com Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Fígado Acebolado/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Iscas à Primavera (com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha)/ Melancia	Arroz Simples/ Creme de Abóbora com Frango, Couve e Milho Verde
Média diária: 513,44 Kcal/ Carboidratos: 84,88 g / Proteína: 20,26g/ Lipídeos: 10,50g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
26/09/2022	27/09/2022	28/09/2022	29/09/2022	30/09/2022
Macarrão ao Molho de Carne Moída com Tomate, Vagem e Cebolinha/ Feijão/Melão	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Frango com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Carne em Cubos com Couve, Tomate e Cebolinha/ Laranja	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Mandioca, Couve e Cebolinha/ Maçã	Risoto de Frango com Brócolis, Cenoura e Cebolinha/ Feijão
Média diária: 518,47Kca l/ Carboidratos: 85,36g/ Proteína: 23,50g/ Lipídeos: 9,48g				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Obs: Cardápio 19 é desvinculado do jantar.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Andréia Cecília Braga
CRN9 8677

Raphaella Marino de Oliveira
CRN9 11633

Vanessa Martins A. Melo
CRN9 8533