


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 13, 14, 15 - Merenda Fundamental e Médio/ Cardápio 19- Fruta / Cardápio 20 – Festa (7/10)				
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				
OUTUBRO/2022				
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
Macarrão com Carne Moída com Tomate, Vagem e Cebolinha/ Feijão/ Maçã	Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango com Tomate e Cebolinha	Arroz Doce com Coco/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Mandioca, Couve e Cebolinha/ Melão	Cachorro-quente (Pão Francês, Salsicha, Tomate, Milho Verde e Cebolinha)/ Suco de Polpa de Fruta com Maçã
Média semanal/dia: 463,55 kcal/ Carboidratos: 72,96 g / Lipídeos: 1034 g / Proteínas: 19,31 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/ Vaca Atolada (Mandioca, Carne em Cubos, Couve e Cebolinha)	Arroz Simples/Feijão/Frango com Abóbora, Couve e Cebolinha/ Maçã	Frapê de Chocolate/ Biscoito Salgado Tipo Cream Cracker	Risoto de Frango com Repolho Branco, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Melancia	Arroz Simples/ Feijoadinho (com Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/Melão
Média semanal/dia: 414,65 kcal/ Carboidratos: 70,26 g/ Lipídeos: 7,92 g/ Proteínas: 17,18g				
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 Preto/ Carne em Cubos com Cará, Tomate e Cebolinha/Maçã	Arroz/ Feijão/ Farofa de Ovos com Espinafre, Tomate e Salsa/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Mingau Fubá com Coco/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Batata, Cenoura e Cebolinha	Macarrão ao Molho de Frango com Tomate, Chuchu e Cebolinha/Feijão/ Melancia
Média semanal/dia: 503,74 kcal/ Carboidratos: 80,69 g/ Lipídeos: 10,82g/ Proteínas: 21,57g				
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 Carreteiro (com Carne em Iscas, Brócolis e Tomate)/ Feijão/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Chuchu, Cenoura e Cebolinha/ Maçã	FERIADO NACIONAL	Vitamina de Banana/ Biscoito Salgado Tipo Cream Cracker	Arroz Simples/ Feijão Tropeiro (com Linguíça, Ovo, Couve e Cebolinha)/ Suco de Polpa de Frutas com Maçã
Média semanal/dia: 522,12 kcal/ Carboidratos: 87,96 g/ Lipídeos: 9,42 g/ Proteínas: 21,88 g				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Obs: Cardápio 19 é desvinculado do lanche.

Gilce Santos Oliveria  
CRN9-22295

Andreia Cecilia Braga  
CRN9 8677

Raphaella Marino de Oliveira  
CRN9 11633

Vanessa Martins A. Melo  
CRN9 8533

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 3, 5, 7 e 9 – Almoço e Jantar - Educação Infantil / Cardápio 19- Fruta/ Cardápio - 20 Festa (7/10)				
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO (Educação Fundamental e Ensino Médio) ZONA: (urbana) FAIXA ETÁRIA: 4-5 anos PERÍODO (parcial) Horário: 09:00 Hs ou 15:00 Hs				
OUTUBRO/2022				
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
Macarrão com Carne Moída com Tomate, Vagem e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Brócolis e Beterraba Cozida/ Maçã (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Cenoura Ralada(Consistência: Geral)	Arroz Doce com Coco/ Banana (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Mandioca, Couve e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Repolho Roxo/ Melão (Consistência: Geral)	Cachorro-quente (Pão Francês, Salsicha, Tomate, Milho Verde e Cebolinha)/ Suco de Polpa de Fruta (Consistência Geral/ Líquida)
Média semanal/dia: 301,12 kcal/ Carboidratos: 44,19 g / Lipídeos: 8,07 g / Proteínas: 13,12 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/ Feijão/ Vaca Atolada (mandioca, carne em cubos, couve e cebolinha)/ Salada de Chuchu e Beterraba (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Feijão/Frango com Abóbora, Couve e Cebolinha / Salada de Brócolis e Batata Baroa Cozidos/ Maçã (Consistência: Geral)	Frapê de Chocolate / Biscoito Salgado Tipo Cream Cracker (Consistência: Geral)	Risoto de Frango com Repolho Branco, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Alface e Tomate/ Melancia (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijoadinha (com Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Salada de Abobrinha e Cenoura/ Melão (Consistência: Geral)
Média semanal/dia: 281,12 kcal/ Carboidratos: 43,6 g / Lipídeos: 6,65 g / Proteínas: 12,36 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 Preto/ Carne em Cubos com Cará, Tomate e Cebolinha/ Salada de Repolho Branco e Cenoura cozida / Maçã (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Feijão/ Farofa de Ovos com Espinafre, Tomate e Salsa / Salada de Chuchu e Beterraba Cozida/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100% (Consistência: Geral/ Líquida)	Mingau Fubá com Coco/ Banana (Consistência: Pastosa/ Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Batata, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Alface e Tomate(Consistência: Geral)	Macarrão ao Molho de Frango com Tomate, Chuchu e Cebolinha/Feijão/ Salada de Vagem e repolho roxo/ Melancia (Consistência: Geral)
Média semanal/dia: 302,88 kcal/ Carboidratos: 46,78 g / Lipídeos: 7,56 g / Proteínas: 13,24 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 Carreteiro (com Carne em Iscas, Brócolis, Tomate e Cebolinha)/Feijão/ Salada de Abobrinha e Beterraba Cozida/Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Feijão/Frango com Chuchu, Cenoura e Cebolinha/Salada de Vagem e Tomate/ Maçã (Consistência: Geral)	FERIADO NACIONAL	Vitamina de Banana/ Biscoito Salgado Tipo Cream Cracker (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão Tropeiro (com Linguíça, Ovo, Couve e Cebolinha)/ Salada de Chuchu e Cenoura Cozidos/ Suco de Polpa de Frutas com Maçã (Consistência: Geral)
Média semanal/dia: 317,23 kcal/ Carboidratos: 52,61 g / Lipídeos: 5,37 g / Proteínas: 15,56 g				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Obs: Cardápio 19 é desvinculado do lanche.

Gilce Santos Oliveria  
CRN9-22295

Andreia Cecília Braga  
CRN9 8677

Raphaella Marino de Oliveira  
CRN9 11633

Vanessa Martins A. Melo  
CRN9 8533

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES