

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 13, 14 e 15 - Merenda Fundamental e Médio/ Cardápio 19- Fruta				
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				
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 Moida, Brócolis, Cenoura e Cebolinha/Feijão/ Maçã	Creme de Abóbora com Frango, Couve e Milho Verde/ 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				
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	FERIADO NACIONAL	Macarrão ao Molho de Frango com Tomate, Chuchu e Cebolinha/ Feijão/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moida com Cará, Cenoura e Cebolinha/ Maçã
Média semanal/dia: 772,38 kcal/ Carboidratos: 131,38 / Lipídeos: 13,44 / Proteínas: 31,50				
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 Doce com Coco/ Banana	Arroz Simples/ Tutu de Feijão (com Linguiça, Ovo, Couve e Cebolinha)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abóbora, Chuchu e Cebolinha/ Melancia
Média semanal/dia: 467,45 kcal/ Carboidratos: 77,66g / Lipídeos: 9,76g / Proteínas: 17,99				
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	Mingau de Fubá com Coco/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Iscas à Primavera (com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha)	Arroz Simples/ Creme de Abóbora com Frango, Couve e Milho Verde /Melancia
Média semanal/dia: 464,25 kcal/ Carboidratos: 80,72g / Lipídeos: 8,67g / Proteínas: 17,06 g				
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 Moida com Tomate, Vagem e Cebolinha/ Feijão/Melão	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Frango com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha	Frapê de Maracujá/ Biscoito Salgado tipo Cream Cracker/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moida com Mandioca, Couve e Cebolinha	Risoto de Frango com Brócolis, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Maçã
Média semanal/dia: 468,37 kcal/ Carboidratos: 79,65 g / Lipídeos: 8,89 g / Proteínas: 20,48g				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Andréia Cecília Braga
CRN9 8677

Raphaella Marino de Oliveira
CRN9 11633

Vanessa Martins A. Melo
CRN9 8533

Obs: Cardápio 19 é desvinculado do lanche.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES