


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 3 e 7 - Almoço Educação Infantil/ Cardápio 19- Fruta				
CARDÁPIO - CRECHE e PRÉ- ESCOLA MODALIDADE DE ENSINO (Educação Infantil) ZONA (urbana) FAIXA ETÁRIA (1- 3 anos) ou (4- 5 anos) PERÍODO (parcial ou integral) Horário: 11:00 Hs				
NOVEMBRO				
Segunda-feira 31/10/2022	Terça-feira 1/11/2022	Quarta-feira 2/11/2022	Quinta-feira 3/11/2022	Sexta-feira 4/11/2022
Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Mandioca, Tomate e Cebolinha/ Salada de Vagem e Abóbora Cozida/ Melão (Consistência: Geral)	Risoto de Frango com Vagem, Cenoura e Cebolinha / Feijão/ Salada de Acelga e Tomate (Consistência: Geral)	FERIADO NACIONAL	Arroz Simples/ Feijão/Carne Moída com Chuchu, Abóbora e Cebolinha/ Salada de Couve e Tomate/ Melancia (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Purê de Batatas ao Molho de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Abobrinha e Cenoura Ralada/ Banana (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia: 226,18 Kcal/ Carboidrato: 36,86 g / Gordura Total: 4,64 g/ Proteína: 10,32 g/ Vitamina A: 259,96 RE/ Vitamina C: 20,61 mg/Ca: 48,20 mg/ Ferro: 2,68 mg 4 - 5 ANOS: Média Semanal/ dia: 292,91 Kcal/ Carboidrato: 48,36 g / Gordura Total: 5,44 g/ Proteína:13,53 g/ Vitamina A: 262,25 RE/ Vitamina C: 21,29 mg/Ca: 58,42 mg/ Ferro: 3,58 mg				
Segunda-feira 7/11/2022	Terça-feira 8/11/2022	Quarta-feira 9/11/2022	Quinta-feira 10/11/2022	Sexta-feira 11/11/2022
Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Espinafre, Cenoura e Salsa/ Feijão/ Salada de Chuchu e Tomate/ Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Vagem e Repolho Branco (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Cará, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Alface e Couve-flor/ Mamão (Consistência: Geral)	Purê de Batata ao Molho de Frango com Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Beterraba Cozida e Acelga (Consistência: Geral)	Macarrão ao Molho de Carne Moída com Vagem, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Brócolis e Cenoura Cozida/ Manga (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia: 226,34Kcal/ Carboidrato: 36,80 g / Gordura Total: 4,97 g/ Proteína: 9,70g/ Vitamina A: 355,94 RE/ Vitamina C: 30,23mg/Ca: 60,65mg Ferro: 2,49mg 4 – 5 ANOS: Média Semanal/ dia: 285,30Kcal/ Carboidrato: 47,05 g / Gordura Total: 5,70g/ Proteína: 12,38 g/ Vitamina A: 357,20 RE/ Vitamina C: 31,27mg/Ca: 71,60mg Ferro: 3,22mg				
Segunda-feira 14/11/2022	Terça-feira 15/11/2022	Quarta-feira 16/11/2022	Quinta-feira 17/11/2022	Sexta-feira 18/11/2022
PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	Arroz Simples/ Feijão/ Pernil em Iscas com Mandioca, Abobrinha e Cebolinha/ Salada de Vagem e Tomate (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Cenoura, Batata Baroa e Cebolinha/ Salada de Repolho Branco e Beterraba Ralada/ Abacaxi (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Creme de Abóbora com Frango, Tomate, Couve e Cebolinha / Salada de Chuchu e Pepino/ Maçã (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia: 235,45Kcal/ Carboidrato: 40,77g / Gordura Total: 4,25 g/ Proteína: 10,0g/ Vitamina A: 252,94RE/ Vitamina C: 30,44mg/Ca: 46,97mg Ferro: 2,76mg 4 – 5 ANOS: Média Semanal/ dia: 290,39Kcal/ Carboidrato: 50,32 g / Gordura Total: 4,65 g/ Proteína: 12,96 g/ Vitamina A: 292,07 RE/ Vitamina C: 44,51 mg/Ca: 59,85mg Ferro: 3,60 mg				
Segunda-feira 21/11/2022	Terça-feira 22/11/2022	Quarta-feira 23/11/2022	Quinta-feira 24/11/2022	Sexta-feira 25/11/2022
Arroz/ Strogonoff de Frango com Milho, Tomate e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Couve-flor/ Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas à Primavera (com Cenoura, Abobrinha e Cebolinha)/ Salada de Alface e Beterraba Cozida (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Ovos Mexidos com Espinafre, Tomate e Salsa/ Salada de Abobrinha e Cenoura Ralada (Consistência: Geral)	Polenta ao Molho de Frango com Tomate, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Couve e Abóbora/ Laranja (Consistência: Geral)	Arroz Colorido com Carne Moída, Repolho Roxo, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Vagem e Chuchu/ Melancia (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia: 226,35Kcal/ Carboidrato: 36,92 g / Gordura Total: 4,57 g/ Proteína: 10,21 g/ Vitamina A: 396,22 RE/ Vitamina C: 41,09 mg/Ca: 64,63mg Ferro: 2,79mg 4 – 5 ANOS: Média Semanal/ dia: 289,16Kcal/ Carboidrato: 48,46 g / Gordura Total: 5,07 g/ Proteína: 13,03 g/ Vitamina A: 398,21 RE/ Vitamina C: 41,33 mg/Ca: 72,92 mg Ferro: 3,64 mg				
Segunda-feira 28/11/2022	Terça-feira 29/11/2022	Quarta-feira 30/11/2022	Quinta-feira 1/12/2022	Sexta-feira 2/12/2022
Arroz Simples/Feijão /Carne em cubos com Abobrinha, Batata e Cebolinha / Salada de Acelga e Beterraba Ralada/ Maçã (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Feijão/ Pernil com Repolho Roxo, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Pepino (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Mandioca, Tomate e Cebolinha/ Salada de Acelga e Cenoura/ Melancia (Consistência: Geral)	Macarrão ao Molho de Carne Moída com Repolho e Tomate/ Feijão / Salada de Alface e Tomate (Consistência: Geral)	Risoto de Frango com Vagem, Baroa e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Abobrinha Ralada e Couve-Flor Cozida/ Mamão (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia: 220,22 Kcal/ Carboidrato: 45,21 g / Gordura Total: 5,43 g/ Proteína: 12,41 g/ Vitamina A: 143,42 RE/ Vitamina C: 36,93 mg/Ca: 59,51 mg Ferro: 4,40mg 4 – 5 ANOS: Média Semanal/ dia: 279,38 Kcal/ Carboidrato: 57,99 g / Gordura Total: 5,99 g/ Proteína: 16,62 g/ Vitamina A: 142,88 RE/ Vitamina C: 37,20 mg/Ca: 67,99 mg Ferro: 4,41mg				
Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):		Obs: Cardápio 19 é desvinculado da refeição.		CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES
Natália de Alvarenga Guedes CRN9 6418	Raquel da S. Gomes Araújo CRN9 18506			