


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 17 e 18 – Escola Viva/ Tempo Integral/ Cardápio 19- Fruta				
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL MODALIDADE DE ENSINO: ENSINO DE TEMPO INTEGRAL ZONA: (urbana) FAIXA ETÁRIA: 6 a 15 anos PERÍODO (parcial) Horário: 11:30				
NOVEMBRO				
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/ Laranja	FERIADO NACIONAL	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/ Salada de Couve Flor e Cenoura/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Batata, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Abóbora Cozida/ Melão
Média Semanal: 683,20 kcal/ Carboidratos: 105,22 g/ Lipídeos: 14,73 g/ Proteínas: 33,03 g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7/11/2022	8/11/2022	9/11/2022	10/11/2022	11/11/2022
Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Repolho Roxo e Vagem / Laranja	Arroz Simples/Feijão/ Carne Moída com Cará, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Beterraba Ralada/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Purê de Legumes (com Batata e Abóbora) ao Molho de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Couve e Cenoura Cozida/ Banana	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Cenoura, Vagem e Cebolinha/ Feijão/Salada de Chuchu e Tomate/ Melancia	Arroz Simples/ Feijoadinha (Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Salada de Beterraba Ralada e Abobrinha Cozida
Média Semanal: 627,6kcal/ Carboidratos:95,86g/ Lipídeos:16,18g/ Proteínas: 5,20 g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14/11/2022	15/11/2022	16/11/2022	17/11/2022	18/11/2022
PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL	Arroz Simples/Feijão/ Farofa de Ovos com Espinafre, Tomate e Cebolinha/ Salada de Abobrinha e Cenoura/ Melão	Arroz Simples / Bobó de Frango (com Mandioca, Tomate e Cebolinha) / Salada de Beterraba Cozida e Repolho Branco / Maçã	Arroz Colorido com Carne Moída, Vagem, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Couve-Flor e Tomate
Média Semanal: 594,3kcal/ Carboidratos: 98,69g/ Lipídeos: 13,56g/ Proteínas: 21,15g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
21/11/2022	22/11/2022	23/11/2022	24/11/2022	25/11/2022
Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abóbora e Tomate/ Salada de Repolho Branco e Tomate/ Melão	Arroz Simples / Feijão / Carne em Iscas com Batata, Tomate e Cebolinha/ Salada de Abóbora e Chuchu Cozidos/ Maçã	Risoto de Frango com Brócolis, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Acelga e Cenoura Cozida/ Laranja	Arroz Simples / Vaca Atolada (Mandioca, Carne Bovina em Cubos, Couve e Cebolinha) / Salada de Abobrinha e Beterraba Cozida/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/Chuchu Tropeiro (Chuchu, Cenoura, Linguiça, e Cebolinha)/ Salada de Couve e Tomate
Média Semanal: 593,6kcal/ Carboidratos: 95,67g/ Lipídeos: 12,62g/ Proteínas: 25,89g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
28/11/2022	29/11/2022	30/11/2022	1/12/2022	2/12/2022
Arroz Simples/Feijão/ Purê de Batata ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cebolinha/ Salada de Cenoura ralada e Acelga / Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Pernil em Iscas com Couve, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Repolho Branco e Abóbora/ Melão	Arroz Simples /Feijão /Isclas à Primavera (com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha)/Salada de Chuchu e Beterraba Ralada/ Banana	Arroz Simples/Feijão/ Frango com Abóbora, Couve e Cebolinha/ Salada de Alface e Tomate/ Melancia	Arroz Simples/ Feijão/Carne Moída com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Couve-flor
Média Semanal: 647,0kcal/ Carboidratos: 100g/ Lipídeos: 14,19g/ Proteínas: 31,27g				

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