

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				
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 Carreteiro (com Carne em Iscas, Brócolis e Tomate e cebolinha)/ Feijão/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Chuchu, Cenoura e Cebolinha/ Melancia	FERIADO NACIONAL	Arroz Simples/ Feijão Tropeiro (com Linguíça, Ovo, Couve e Cebolinha)/ Suco de Polpa de Frutas com Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Batata Baroa, Tomate e Cebolinha
Média Semanal: 521,06 Kcal/ Carboidratos: 84,91 g/ Lipídeos: 10,70 g/ Proteína: 21,41 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/ Carne Moída com Cará, Tomate e Cebolinha/ Laranja	Risoto de Frango com Brócolis, Cenoura e Cebolinha/Feijão Preto	Arroz Simples/ Purê de Batatas ao Molho de Carne Moída com Tomate/ Feijão/Banana	Macarrão ao Molho de Frango com Vagem, Tomate e Cebolinha/ Feijão / Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Abóbora, Chuchu e Cebolinha
Média Semanal: 538,09Kcal/ Carboidratos: 89,09g/ Lipídeos: 10,23 g/ Proteína: 23,40 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/ Pernil com Couve e Abóbora/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Tomate, Cenoura e Salsa/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata Baroa, Tomate e Cebolinha/ Maçã
Média Semanal: 527,72 Kcal/ Carboidratos: 115,26g / Lipídeos: 8,38g / Proteína: 18,91g				
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
Macarrão ao Molho de Carne Moída com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/Feijão/ Melão	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha	Arroz Simples/ Fígado Acebolado/ Feijão/ Maçã	Arroz Simples/ Feijoada (com Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha) / Laranja	Arroz Simples/ Feijão/ Frango à Primavera (com Cenoura, Abobrinha e Cebolinha)
Média Semanal: 490,82 Kcal / Carboidratos: 80,95g / Lipídeos: 9,45g / Proteína: 20,99g				
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
Vaca Atolada (com Carne em Cubos, Mandioca, Couve, e Cebolinha / Arroz Simples/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão/Frango com Batata Baroa, Chuchu e Cebolinha	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Vagem, Cenoura e Salsa/ Feijão/ Banana	Arroz Simples/ Chuchu Tropeiro (Chuchu, Cenoura, Linguíça e Cebolinha)/ Feijão/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Arroz Simples/Estrogonofe de Frango com Milho Verde e Cebolinha
Média Semanal: 549,19kcal / Carboidratos: 93,16g / Lipídeos: 11,2 g/ Proteína: 19,66g				



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