


CARDS e 9 JANTAR

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 5 e 9 - Jantar Educação /Cardápio 19- Fruta				
<p>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: 16:00 Hs</p>				
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/ Creme de Abóbora com Frango, Couve e Cebolinha/ Salada de Abobrinha e Tomate/ Maçã (Consistência: Geral)	Caldo de Batata com Carne Moída, Tomate, Couve e Cebolinha/ Laranja (Consistência: Geral)	FERIADO NACIONAL	Caldo de Feijão com Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha/ Manga (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Feijão/ Carne em Iscas com Cará, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Beterraba Cozida (Consistência: Geral)
<p><b>1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 215,44 Kcal/ Carboidrato: 37,60g / Gordura Total: 3,78 g/ Proteína: 9,76 g/ Vitamina A: 275,55 RE/ Vitamina C: 62,94 mg/ Cálcio: 75,05 mg/ Ferro: 2,16 mg</p> <p><b>4 - 5 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 254,85 Kcal/ Carboidrato: 43,83 g / Gordura Total: 4,11 g/ Proteína: 12,50 g/ Vitamina A: 283,42 RE/ Vitamina C: 64,56 mg/ Cálcio: 79,02 mg/ Ferro: 2,81 mg</p>				
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 Simples/ Feijão/ Frango com Batata Baroa, Vagem e Cebolinha/ Salada de Acelga e Abóbora (Consistência: Geral)	Caldo de Batata com Carne Moída, Tomate, Couve e Cebolinha/ Abacaxi (Consistência: Geral)	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Couve, Cenoura e Salsa/ Feijão/ Salada de Abobrinha e Batata Baroa Cozidas (Consistência: Geral)	Sopa de Macarrão, Frango, Cenoura e Repolho/Banana (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Abóbora, Tomate e Cebolinha/ Salada de Vagem e Beterraba Cozida / Melancia (Consistência: Geral)
<p><b>1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 200,43Kcal/ Carboidrato: 30,91g / Gordura Total: 4,90g/ Proteína: 9,13 g/ Vitamina A: 212,5RE/ Vitamina C: 34,02mg/Ca: 42,69 mg Ferro: 2,19mg</p> <p><b>4 –5 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 244,43Kcal/ Carboidrato: 37,91g / Gordura Total: 5,16 g/ Proteína: 12,29 g/ Vitamina A: 210,6 RE/ Vitamina C: 34,47 mg/Ca: 46,76 mg Ferro: 2,97mg</p>				
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/ Frango com Brócolis, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Couve-flor e Alface (Consistência: Geral)	Caldo de Mandioca com Carne Moída, Tomate, Couve e Cebolinha/ Laranja (Consistência: Geral)	Macarrão ao Molho de Frango com Tomate, Chuchu e Cebolinha/ Feijão / Salada de Repolho Roxo e Acelga/ Maçã (Consistência: Geral)
<p><b>1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 228,37Kcal/ Carboidrato: 38,31 g / Gordura Total: 4,75 g/ Proteína: 9,89 g/ Vitamina A: 379,06 RE/ Vitamina C: 62,31 mg/Ca: 79,72mg Ferro:2,29 mg</p> <p><b>4 –5 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 271,84Kcal/ Carboidrato: 45,18 g / Gordura Total: 5,07 g/ Proteína: 13,02 g/ Vitamina A: 377,92 RE/ Vitamina C: 64,02 mg/Ca: 86,85 mg Ferro: 3,06mg</p>				
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 Carreteiro (Com Carne em Cubos, Acelga, Cenoura e Cebolinha)/ Feijão / Salada de Chuchu e Pepino (Consistência: Geral)	Caldo de Mandioca com Frango, Couve, Cenoura e Cebolinha/ Manga (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Pernil em Iscas com Batata, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Acelga e Chuchu (Consistência: Geral)	Sopa de Macarrão com Carne Moída, Couve, Cebolinha/ Mamão (Consistência: Geral)	Arroz simples/ Feijão / Frango com Abóbora, Tomate e Cebolinha/ Salada de Repolho Branco e Chuchu/ Maçã (Consistência: Geral)
<p><b>1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 203,83Kcal/ Carboidrato:33,14 g / Gordura Total: 4,44 g/ Proteína: 8,73g/ Vitamina A: 473,99RE/ Vitamina C: 21,07 mg/Ca:40,35 mg Ferro:1,93 mg</p> <p><b>4 –5 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 264,72 Kcal/ Carboidrato: 45,71 g / Gordura Total: 4,63 g/ Proteína:11,18 g/ Vitamina A: 481,50 RE/ Vitamina C: 40,27 mg/Ca: 58,51mg Ferro:2,57 mg</p>				
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 / Frango com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Batata Baroa (Consistência: Geral)	Creme de Abóbora com Carne Moída, Couve, e Cebolinha/ Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Feijão/ Ovos Mexidos com Vagem, Tomate e Cebolinha/ Salada de Acelga e Beterraba Cozida (Consistência: Geral)	Canjiquinha com Pernil em Iscas, Couve, Cenoura e Cebolinha/ Banana (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Polenta ao Molho de Carne Moída com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Repolho Roxo/ Manga (Consistência: Geral)
<p><b>1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 214,88Kcal/ Carboidrato: 35,25 g / Gordura Total: 4,63 g/ Proteína: 9,21 g/ Vitamina A: 317,34RE/ Vitamina C: 28,10mg/Ca: 57,04mg Ferro:2,36 mg</p> <p><b>4 –5 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 259,75Kcal/ Carboidrato: 43,05 g / Gordura Total: 5,13 g/ Proteína: 11,22 g/ Vitamina A: 323,86 RE/ Vitamina C: 29,79 mg/Ca: 63,44 mg Ferro:3,03 mg</p>				
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