

| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM | | | | |
|--|--|--|--|---|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR | | | | |
| Cardápios 7 e 9 - Educação Infantil (Coabitadas)/Cardápio 19- Fruta ou Suco de Polpa | | | | |
| CARDÁPIO - ENSINO INFANTIL - ESCOLAS COABITADAS | | | | |
| MODALIDADE DE ENSINO (Educação Infantil - Pré- Escola) | | | | |
| ZONA: (urbana) | | | | |
| FAIXA ETÁRIA: (4 e 5 anos) | | | | |
| PERÍODO (parcial) Horário: 09:00 Hs ou 15:00 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, Tomate e Cebolinha)/Feijão/ Salada de Abobrinha e Beterraba Cozida/Melão (Consistência: Geral) | Arroz Simples/Feijão/Frango com Chuchu, Cenoura e Cebolinha/Salada de Vagem e Tomate/ Maçã (Consistência: Geral) | FERIADO NACIONAL | Vitamina de Banana/ Biscoito Salgado Tipo Cream Cracker (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Feijão Tropeiro (com Linguça, Ovo, Couve e Cebolinha)/ Salada de Chuchu e Cenoura Cozidos/Suco de Polpa de Frutas com Maçã (Consistência: Geral) |
| Média semanal: 522,12 kcal/ Carboidratos: 87,96 g/ Lipídeos: 9,42 g/ Proteínas: 21,88 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/ Salada de Chuchu e Tomate/ Maçã (Consistência: Geral) | Risoto de Frango com Brócolis, Cenoura e Cebolinha/Feijão Preto/ Salada de Vagem e Repolho Branco (Consistência: Geral) | Arroz Doce com Coco (COM AÇÚCAR) / Banana (Consistência: Geral) | Macarrão ao Molho de Frango com Vagem, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Beterraba Cozida e Acelga/ (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Abóbora, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Cenoura Cozida / Melancia(Consistência: Geral) |
| Média semanal: 287,54kcal/ Carboidratos: 46,92 g/ Lipídeos: 6,34g/ Proteínas: 12,33 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 | Vitamina de Banana com Mamão (SEM AÇÚCAR) / Biscoito Maisena/ Maçã (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com tomate, Cenoura e Salsa/ Salada de Repolho Branco e Beterraba Ralada/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100% (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata Baroa, Tomate e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Pepino / Melão (Consistência: Geral) |
| Média semanal: 397,58kcal/ Carboidratos: 66,14g/ Lipídeos: 9,98 g/ Proteínas: 13,75 g | | | | |
| 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/ Salada de Brócolis e Couve-flor / Maçã (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Beterraba (Consistência: Geral) | Mingau de Chocolate (COM AÇÚCAR)/ Banana (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Feijoada (com Feijão Preto, PERNIL em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Salada de Abobrinha e Cenoura Ralada (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Feijão/ Frango à Primavera (com Cenoura, Abobrinha e Cebolinha)/ Salada de Couve e Abóbora / Melancia(Consistência: Geral) |
| Média semanal: 301,58kcal/ Carboidratos: 47,16g/ Lipídeos: 7,61g/ Proteínas: 12,82 g | | | | |
| 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 e Couve) / Arroz Simples/ Salada de Acelga e Beterraba Ralada/ Melão (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Feijão/Frango com Batata Baroa, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Alface e Pepino/ Suco de Polpa de Frutas com Maçã (Consistência: Geral) | Frapê de Maracujá (COM AÇÚCAR)/ Biscoito Salgado/ Melancia(Consistência: Geral) | Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Vagem, Cenoura e Salsa/ Feijão/ Salada de Alface e Tomate (Consistência: Geral) | Arroz Simples/Estrogonofe de Frango com Milho Verde e Cebolinha/ Salada de Abobrinha Ralada e Couve-Flor Cozida/ Banana (Consistência: Geral) |
| Média semanal: 304,92kcal/ Carboidratos: 49,65 g/ Lipídeos: 7,70g/ Proteínas: 10,78g | | | | |

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

