


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				
DEZEMBRO				
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: Carb.: 93,19g/ Lip.: 11,20g/ Prot.: 19,66g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
5/12/2022	06/12/2022	07/12/2022	08/12/2022	09/12/2022
Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Batata, Abobrinha e Cebolinha/ Melão	Risoto de Frango com Brócolis, Cenoura e Salsa/ Feijão	Arroz Simples / Feijão / Polenta ao molho de Carne Moída com Repolho Branco, Tomate e Cebolinha / Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata Baroa, Cará e Cebolinha / Laranja	Arroz Simples/ Feijoadinha (Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)
Média Semanal: 557,30Kcal: Carb.: 95,34g/ Lip.: 9,51g/ Prot.: 23,41g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
12/12/2022	13/12/2022	14/12/2022	15/12/2022	16/12/2022
Macarrão ao molho de Carne Moída com Vagem, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Maçã	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Salsa	Arroz Simples / Feijão / Fígado Acebolado / Laranja	Arroz Simples/ Tutu de Feijão (com Linguíça, Ovo, Couve e Cebolinha) / Melão	Arroz Carreteiro com Carne em Iscas, Repolho Branco, Tomate e Cebolinha/ Feijão
Média Semanal: 517,57Kcal: Carb.: 85,15g/ Lip.: 10,42g/ Prot.: 21,62g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
19/12/2022	20/12/2022	21/12/2022	22/12/2022	23/12/2022
Arroz Simples / Feijão Preto / Pernil com Mandioca, Abóbora e Cebolinha / Maçã	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
Média Semanal: 549,26Kcal: Carb.: 100,38g/ Lip.: 11,07g/ Prot.: 21,49g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
26/12/2022	27/12/2022	28/12/2022	29/12/2022	30/12/2022
FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Obs: Cardápio 19 é desvinculado do jantar.

Andréia Cecília Braga  
CRN9 8677

Vanessa Martins A. Melo  
CRN9 8533

Gabriela Nicássia B. Gomes  
CRN9 17742

Ana Flávia C. Nascimento  
CRN9 17982

CARDAPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES