

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 13, 14 e 15 - Merenda Fundamental e Médio/ Cardápio 19- Fruta				
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO (Educação Fundamental e Ensino Médio) ZONA: (urbana) FAIXA ETÁRIA: (6 a 15 anos) ou (maiores de 15 anos) PERÍODO (parcial) Horário: 09:00 Hs ou 15:00 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 Salsa) / Arroz Simples/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/Frango com Batata Baroa, Chuchu e Cebolinha/ Suco de Polpa de Frutas com Maçã	Frapê de Maracujá (COM AÇÚCAR)/ Biscoito Salgado/ Melancia	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Vagem, Cenoura e Salsa/ Feijão	Arroz Simples/Estrogonofe de Frango com Milho Verde e Cebolinha/ Banana
Média semanal/dia: 496,30 kcal/ Carb.: 80,95g / Lip.:11,34g / Prot.: 18,18g				
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 Cebolinha/ Feijão	Vitamina de Banana com mamão e aveia (SEM AÇÚCAR) / Biscoito Doce / Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata Baroa, Cará e Cebolinha	Arroz Simples/ Feijoadinha (Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Banana
Média semanal/dia: 322,90 kcal/ Carb.: 51,68g / Lip.: 7,97g / Prot.: 12,25g				
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 / Melão	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha	Arroz Doce com Coco (COM AÇÚCAR)/ Banana	Arroz Simples/ Tutu de Feijão (com Linguiça, Ovo, Couve e Cebolinha)	Arroz Carreteiro com Carne em Iscas, Repolho Branco, Tomate e Cebolinha/ Feijão / Melancia
Média semanal/dia: 307,90kcal/ Carb.: 47,78g / Lip.: 7,59g / Prot.: 12,72g				
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/dia: 319,38 kcal/ Carb.: 55,93g / Lip.: 4,90g / Prot.: 13,61 g				
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 da refeição.

Andréia Cecília Braga
CRN9 8677

Vanessa Martins A. Melo
CRN9 8533

Gabriela Nicássia B. Gomes
CRN9 17742

Ana Flávia C. Nascimento
CRN9 17892

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES