

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 3 e 7 - Almoço Educação Infantil/ Cardápio 19- Fruta				
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: 11:00 Hs				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
		1/2/2023	2/2/2023	3/2/2023
		FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES	FÉRIAS ESCOLARES
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
6/2/2023	7/2/2023	8/2/2023	9/2/2023	10/2/2023
Arroz Simples/ Estrogonofe de Carne em Iscas com Tomate e Cebolinha/ Salada de Abobrinha e Beterraba Cozida / Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Baroa, Vagem e Cebolinha / Salada de Chuchu e Abóbora (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Polenta com molho de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Couve Flor com Vagem / Manga (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/Carne Bovina em Iscas com Brócolis, Tomate e Salsa/ Salada de Couve e Beterraba Cozida / (Consistência: Geral)	Macarrão ao Molho de Frango com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Alface e Tomate/ Melancia (Consistência: Geral)
1-3 anos: Média semanal: 232,2 Kcal/ Carb.: 38,1 g / Lip.: 4,44 g/ Prot.: 10,9 g/ Vit. A: 287 RE/ Vit. C: 29,49 mg/ Ca: 49,21 mg/ Fe: 2,76 mg				
4-5 anos:Média semanal: 293 Kcal/ Carb.: 48,8 g/ Lip.: 5,01 g/ Prot.: 14,0 g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
13/2/2023	14/2/2023	15/2/2023	16/2/2023	17/2/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Pernil em Iscas com Mandioca, Tomate e Cebolinha/ Salada de Couve e Cenoura Ralada/ Maçã (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Vagem e Repolho Roxo (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne de panela (Patinho em Cubos com Cenoura e Batata)/ Salada de Alface e Tomate/ Mamão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango à Primavera (com Cenoura, Abobrinha e Cebolinha)/ Salada de Repolho Branco e Tomate (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Purê de Batatas ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cebolinha/ Salada de Couve e Abóbora Cozida / Banana (Consistência: Geral)
1-3 anos: Média semanal: 233 Kcal/ Carb.: 39 g / Lip.: 4,72 g/ Prot.: 9,77 g/ Vit. A: 259 RE/ Vit. C: 25,32 mg/ Ca: 53,04 mg/ Fe: 2,57 mg				
4-5 anos:Média semanal: 298 Kcal/ Carb.: 50,2 g/ Lip.: 1,70 g/ Prot.: 12,8 g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
20/2/2023	21/2/2023	22/2/2023	23/2/2023	24/2/2023
CARNAVAL	CARNAVAL	QUARTA-FEIRA DE CINZAS	Arroz Colorido com Ovos mexidos, Brócolis, Tomate e Cebolinha/Feijão/ Salada de Batata Baroa e Chuchu Cozidos/ Abacaxi (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Estrogonofe de Carne em Cubos com Tomate, Milho Verde e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Cenoura Cozida/ Melão (Consistência: Geral)
1-3 anos: Média semanal: 220 Kcal/ Carb.: 36,4 g / Lip.: 5,07 g/ Prot.: 8,79 g/ Vit. A: 387 RE/ Vit. C: 22,0 mg/ Ca: 53,7 mg/ Fe: 2,06 mg				
4-5 anos:Média semanal: Kcal/ Carb.: g/ Lip.: g/ Prot.: g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
27/2/2023	28/2/2023	1/3/2023	2/3/2023	3/3/2023
Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Vagem, Cenoura e Salsa/ Feijão/ Salada de Abobrinha e Tomate/ Laranja (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Feijão/Frango com Batata Baroa, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Espinafre e Beterraba Cozida (Consistência: Geral)	Macarrão ao molho de Carne Moída com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Alface e Abóbora Cozida / Abacaxi (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Feijoadinha (Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Salada de Chuchu e Cenoura Cozidos (Consistência: Geral)	Risoto de Frango com Repolho Branco, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Vagem e Tomate/ Maçã (Consistência: Geral)
1-3 anos: Média semanal: 234 Kcal/ Carb.:39,9 g / Lip.: 1,61 g/ Prot.: 9,93 g/ Vit. A: 353 RE/ Vit. C: 38 mg/ Ca: 60 mg/ Fe: 2,37 mg				
4-5 anos:Média semanal: 291 Kcal/ Carb.: 50,0 g/ Lip.: 1,69 g/ Prot.: 12,7 g				
Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):				
Gilce Santos Oliveira CRN9 22295	Mônica Évelim Figueiredo Horta Moreira CRN9 7423		CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES	