


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 17 e 18 – Escola Viva/ Tempo Integral/ Cardápio 19- Fruta				
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL MODALIDADE DE ENSINO: ENSINO DE TEMPO INTEGRAL ZONA: (urbana) FAIXA ETÁRIA: 6 a 15 anos PERÍODO (parcial) Horário: 11:30				
MARÇO				
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 Simples/ Feijão/ Farofa de Pernil em Iscas com Repolho Branco, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Couve e Abóbora/Laranja	Arroz Simples/Feijão/ Purê de Batata ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cebolinha/ Salada de Cenoura ralada e Acelga / Maçã	Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Couve-flor e Vagem / Melancia	Arroz Simples /Feijão /Iscas à Primavera (com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha)/Salada de Chuchu e Beterraba Ralada / Banana	Arroz Simples/Feijão/ Frango com Abóbora, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Alface e Tomate
Média Semanal: kcal/ Carboidratos: g/ Lipídeos: g/ Proteínas: g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
6/3/2023	7/3/2023	8/3/2023	9/3/2023	10/3/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Cenoura, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Repolho Roxo e Vagem / Laranja	Arroz Simples/Feijão/ Carne Moída com Cará, Tomate e Cebolinha/ Salada de Couve e Beterraba Ralada/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Purê de Legumes (com Batata e Abóbora) ao Molho de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Cenoura Cozida/ Melancia	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Cenoura, Vagem e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Chuchu e Tomate/ Banana	Arroz Simples/ Feijoada (Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Salada de Beterraba Ralada e Abobrinha Cozida
Média Semanal: 627,6kcal/ Carboidratos:95,86g/ Lipídeos:16,18g/ Proteínas: 5,20 g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
13/3/2023	14/3/2023	15/3/2023	16/3/2023	17/3/2023
Arroz Colorido com Carne Moída, Abobrinha, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Brócolis e Vagem / Maçã	Arroz Simples/Estrogonofe de Frango com Milho Verde e Cebolinha/ Salada de Alface e Tomate/ Melão	Arroz Simples/Feijão/ Farofa de Ovos com Espinafre, Tomate e Cebolinha/ Salada de Abobrinha e Cenoura Cozidas/ Banana	Arroz Simples / Bobó de Frango (com Mandioca, Tomate e Cebolinha) / Salada de Beterraba Cozida e Repolho Branco / Maçã	Arroz Colorido com Carne Moída, Vagem, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Couve-Flor e Tomate
Média Semanal: kcal/ Carboidratos: g/ Lipídeos: g/ Proteínas: g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
20/3/2023	21/3/2023	22/3/2023	23/3/2023	24/3/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abóbora e Tomate/ Salada de Repolho Branco e Tomate/ Melão	Arroz Simples / Feijão / Carne em Iscas com Batata, Tomate e Cebolinha /Salada de Abóbora Cozida e Chuchu Cozidos/ Maçã	Risoto de Frango com Brócolis, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Acelga e Beterraba Cozida/ Laranja	Arroz Simples / Vaca Atolada (Mandioca, Carne Bovina em Cubos, Couve e Cebolinha) / Salada de Abobrinha e Cenoura Cozida/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/Chuchu Tropeiro (Chuchu, Cenoura, Linguiça, e Cebolinha)/ Salada de Couve e Tomate
Média Semanal: kcal/ Carboidratos: g/ Lipídeos: g/ Proteínas: g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
27/3/2023	28/3/2023	29/3/2023	30/3/2023	31/3/2023
Arroz Simples/Feijão/ Purê de Batata Baroa ao Molho de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Cenoura Ralada e Acelga / Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Pernil em Iscas com Couve, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Repolho Branco e Abóbora Cozida/ Melão	Arroz Simples /Feijão /Iscas à Primavera (com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha)/Salada de Chuchu e Beterraba Ralada/ Banana	Arroz Simples/Feijão/ Frango com Abóbora, Couve e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Tomate/ Melancia	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Baroa, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Couve-flor
Média Semanal: kcal/ Carboidratos: g/ Lipídeos: g/ Proteínas: g				

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