


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 17 e 18 – Escola Viva/ Projeto Mais Educação, Educartes e Entidades/ Cardápio 19- Fruta				
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL MODALIDADE DE ENSINO (PROJETO MAIS EDUCAÇÃO/ENSINO DE TEMPO INTEGRAL) ZONA: (urbana) FAIXA ETÁRIA: 6 a 15 anos PERÍODO (parcial) Horário: 11:30				
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
Média Semanal: Kcal: Carb.: g/ Lip.: g / Prot.:g				
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/ Feijão/ Frango com Batata, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Repolho Roxo e Vagem / Maçã	Arroz Simples/Feijão/ Carne Moída com Cará, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Beterraba Ralada / Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Purê de Legumes (com Batata e Abóbora) ao Molho de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Couve e Cenoura Cozida / Banana	Arroz Simples/ Feijoadinha (Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Salada de Beterraba Ralada e Abobrinha Cozida/ Laranja	Arroz Carreteiro com Carne em Cubos, Cenoura, Vagem e Cebolinha/ Feijão/Salada de Chuchu e Tomate
Média Semanal: 746 Kcal; Carb.: 113 g/ Lip.: 5,83 g / Prot.: 34,34 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 /Frango com Abóbora, Tomate e Cebolinha /Salada de Brócolis e Beterraba Cozida / Laranja	Arroz Simples/ Feijão/ Fígado Acebolado/ Salada de Alface e Cenoura Cozida / Melancia	Arroz Simples/Feijão/Farofa de Ovos com Espinafre, Tomate e Cebolinha/ Salada de Abobrinha e Batata Baroa Cozidas/ Maçã	Arroz Simples / Bobô de Frango (com Mandioca, Tomate e Cebolinha) / Salada de Vagem e Repolho Roxo / Banana	Arroz Colorido com Carne Moída, Vagem, Cenoura e Cebolinha/Feijão/ Salada de Couve-Flor e Tomate
Média Semanal: 679 Kcal; Carb.: 107 g/ Lip.: 5,88 g/ Prot.: 29,8 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
RECESSO	FERIADO CARNAVAL	CINZAS	Arroz Simples / Vaca Atolada (Mandioca, Carne Bovina em Cubos, Couve e Cebolinha) / Salada de Abobrinha e Beterraba Cozida / Laranja	Arroz Simples/ Feijão/Chuchu Tropeiro (Chuchu, Cenoura, Linguíça, e Cebolinha)/Salada de Repolho e Tomate
Média Semanal: 656 Kcal; Carb.: 103 g/ Lip.: 14,26 g/ Prot.: 28,76 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 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: 764,2 Kcal; Carb.: 118 g/ Lip.: 18,5 g/ Prot.: 33,44 g				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Obs: Cardápio 19 é desvinculado da refeição.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES