

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



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 Colorido com Carne Moída, Brócolis, Cenoura e Cebolinha/Feijão/ Maçã	Creme de Abóbora com Frango, Couve e Tomate/ Arroz / Suco de Polpa de Fruta com suco de maçã 100%	Arroz Simples/ Feijão Preto / Polenta com molho de Carne Moída com Tomate, Cenoura e Salsa/ Laranja	Risoto de Frango com Brócolis, Cenoura e Cebolinha / Feijão / Banana	Arroz Simples/ Feijoadinha (Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)
Média semanal: 443,78 kcal/ Carboidratos: 74,33 g/ Lipídeos: 9,24 g/ Proteínas: 16,94 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/ Carne Moída com Cará, Tomate e Cebolinha/ Maçã	Arroz Colorido com Pernil, Cenoura, Vagem e Cebolinha/Feijão / Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Arroz Simples/ Feijão/ Ovos Mexidos com Espinafre, Cenoura e Cebolinha/ Banana	Macarrão ao Molho de Frango com Brócolis, Tomate e Cebolinha/ Feijão/Melancia	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Abóbora, Chuchu e Cebolinha
Média semanal: 523,76 kcal/ Carboidratos: 87,23 g/ Lipídeos: 10,16 g/ Proteínas: 21,61 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 Simples/ Tutu de Feijão (com Feijão, Farinha de Mandioca, Linguiça, Ovo e Cebolinha)/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Brócolis, Cenoura e Salsa	Arroz Simples/ Purê de Batatas ao Molho de Carne em Iscas com Tomate/ Feijão/Melancia	Arroz Simples/ Feijão/ Pernil com Tomate, Batata Baroa e Salsa/Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Vagem, Tomate e Cebolinha
Média semanal: 542,07 kcal/ Carboidratos: 78,81 g/ Lipídeos: 14,47 g/ Proteínas: 23,77 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
Macarrão ao Molho de Carne Moída com Vagem, Tomate e Cebolinha/Feijão/ Maçã	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha / Melão	Arroz Simples/ Fígado Acebolado/ Feijão/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Carne em Iscas, Cenoura, Couve e Cebolinha/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata Baroa, Abobrinha e Cebolinha
Média semanal: 537,09 kcal/ Carboidratos: 91,68 g/ Lipídeos: 9,78 g/ Proteínas: 21,68 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
Vaca Atolada (com Carne em Cubos, Mandioca e Couve) / Arroz Simples/ Melão	Arroz Simples/Estrogonofe de Frango com Milho Verde e Cebolinha	Arroz Simples/Chuchu Tropeiro (Chuchu, Cenoura, Linguiça, Farinha de Mandioca e Cebolinha)/ Laranja	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Vagem, Cenoura e Salsa/ Feijão / Melancia	Arroz Simples/ Feijão/Frango com Abóbora Moranga, Chuchu e Cebolinha
Média semanal: 488,88 kcal/ Carboidratos: 79,93 g/ Lipídeos: 11,16 g/ Proteínas: 17,59 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