


| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM | | | | |
|--|---|--|--|--|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR | | | | |
| Cardápios 5 e 9 - Jantar Educação /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: 16:00 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/ Feijão/ Polenta ao Molho de Carne Moída com Vagem, Tomate e Cebolinha/ Salada de Repolho Branco e Cenoura Ralada (Consistência: Geral) | Sopa de Macarrão com Frango, Chuchu, Tomate e Cebolinha/ Abacaxi (Consistência: Geral) | Arroz Simples/Feijoadina (Feijão Preto, Pernil, Couve Tomate e Cebolinha)/ Salada de Chuchu e Beterraba Cozida (Consistência: Geral) | Creme de Abóbora com Frango, Couve, Tomate e Cebolinha/ Laranja (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Estrogonofe de Carne em Iscas com Tomate e Cebolinha/ Salada de Abobrinha e Beterraba Cozida / Banana (Consistência: Geral) |
| 1-3 anos: Média semanal: 239,46 Kcal/ Carb.: 41,31 g / Lip.: 4,46 g/ Prot.: 9,95 g/ Vit. A: 141,78 RE/ Vit. C: 38,04 mg/ Ca: 59,94 mg/ Fe: 2,13 mg | | | | |
| 4-5 anos: Média semanal: 297,90 Kcal/ Carb.: 51,68 g/ Lip.: 5,06 g/ Prot.: 12,63 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 Colorido com Ovos Mexidos, Vagem, Cenoura e Salsa/ Feijão/ Salada de Alface e Tomate/ Melão (Consistência: Geral) | Sopa de Macarrão com Carne Moída, Chuchu, Tomate e Cebolinha/ Manga (Consistência: Geral) | Risoto de Frango com Espinafre, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Repolho Branco e Tomate (Consistência: Geral) | Caldo de Feijão com Carne em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha/ Melancia (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Abóbora e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Cenoura Cozida (Consistência: Geral) |
| 1-3 anos: Média semanal: 197,32 Kcal/ Carb.: 31,49 g / Lip.: 4,00 g/ Prot.: 9,77 g/ Vit. A: 426,72 RE/ Vit. C: 29,37 mg/ Ca: 47,93 mg/ Fe: 2,44 mg | | | | |
| 4-5 anos: Média semanal: 242,10 Kcal/ Carb.: 39,64 g/ Lip.: 4,32 g/ Prot.: 11,93 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 | Caldo de Mandioca com com Carne em Cubos, Tomate, Couve e Cebolinha/Banana (Consistência: Geral) | Arroz / Frango com Batata Baroa, Vagem e Cebolinha) / Feijão/ Salada de Repolho e Tomate (Consistência: Geral) |
| 1-3 anos: Média semanal: Kcal/ Carb.: / Lip.: g/ Prot.: g/ Vit. A: RE/ Vit. C: mg/ Ca: mg/ Fe: 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 Simples/ Feijão/ Pernil em Iscas com Mandioca, Tomate e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Cenoura Cozida (Consistência: Geral) | Canjiquinha com Carne moída Couve, Tomate e Cebolinha/ Laranja (Consistência: Geral) | Arroz simples/ Feijão / Ovos Mexidos com Vagem , Tomate e Cebolinha/ Salada de Batata e Cenoura Cozidas/Manga (Consistência: Geral) | Sopa de Cará com Frango, Espinafre, Tomate e Cebolinha. (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Feijão/ Purê de Batatas ao Molho de Carne Moída com Cenoura Abobrinha e Cebolinha/ Salada de Couve e Abóbora Cozida / Melão (Consistência: Geral) |
| 1-3 anos: Média semanal: 263,33 Kcal/ Carb.: 43,54 g / Lip.: 5,58 g/ Prot.: 11,60 g/ Vit. A: 445,91 RE/ Vit. C: 60,66 mg/ Ca: 81,22 mg/ Fe: 2,95 mg | | | | |
| 4-5 anos: Média semanal: 315,76 Kcal/ Carb.: 52,67 g/ Lip.: 6,08 g/ Prot.: 14,27 g | | | | |

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Gilce Santos Oliveira
CRN9 22295

Mônica Évelim Figueiredo Horta Moreira
CRN9 7423