


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				
				
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/ 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)
<b>1-3 anos:</b> 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 <b>4-5 anos:</b> Média semanal: 315,76 Kcal/ Carb.: 52,67 g/ Lip.: 6,08 g/ Prot.: 14,27 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 Batata Baroa, Vagem e Cebolinha/ Salada de Acelga e Abóbora (Consistência: Geral)	Caldo de Batata com Carne Moída, Tomate, Couve e Cebolinha/ Abacaxi (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango em Cubos com Abóbora, Tomate e Cebolinha/ Salada de Vagem e Beterraba Cozida / Melancia (Consistência: Geral)	Sopa de Macarrão com Carne Bovina Desfiada, Cenoura e Repolho/ Banana (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão / Frango com Couve, Cenoura e Salsa/ Salada de Pepino e Batata Baroa Cozidas (Consistência: Geral)
<b>1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 212,44Kcal/ Carboidrato: 33,63g / Gordura Total: 5,04g/ Proteína: 9,29 g/ Vitamina A: 313,37RE/ Vitamina C: 28,73mg/ Ca: 41,85 mg Ferro: 2,21mg <b>4 – 5 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 258,50Kcal/ Carboidrato: 41,52g / Gordura Total: 5,22 g/ Proteína: 12,23 g/ Vitamina A: 312,10 RE/ Vitamina C: 29,14 mg/ Ca: 45,59 mg Ferro: 2,95mg				
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/ Feijão/ Frango com Brócolis, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Couve-flor e Alface (Consistência: Geral)	Sopa de Fubá com Carne em Iscas, Tomate, Repolho e Cebolinha/ Maçã (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Feijão/ Ovos Mexidos com Vagem, Tomate e Cebolinha/ Salada de Acelga e Beterraba Cozida (Consistência: Geral)	Caldo de Feijão com Pernil em Iscas Cubos, Tomate, Couve e Cebolinha/ Laranja (Consistência: Geral)	Macarrão ao Molho de Carne Moída com Tomate, Abobrinha e Cebolinha/ Feijão / Salada de Repolho Roxo e Acelga/ Melancia (Consistência: Geral)
<b>1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 197,81Kcal/ Carboidrato: 30,86 g / Gordura Total: 4,41 g/ Proteína: 9,74 g/ Vitamina A: 189,10 RE/ Vitamina C: 35,25 mg/ Ca: 52,45mg Ferro: 2,26 mg <b>4 – 5 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 240,96Kcal/ Carboidrato: 37,95 g / Gordura Total: 4,79 g/ Proteína: 12,59 g/ Vitamina A: 190,52 RE/ Vitamina C: 35,39 mg/ Ca: 57,29 mg Ferro: 3,03mg				
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 Colorido com Ovos Mexidos , Acelga, Cenoura e Cebolinha/ Feijão / Salada de Chuchu e Pepino (Consistência: Geral)	Caldo de Mandioca com Carne Moída, Couve, Cenoura e Cebolinha/ Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Frango em Cubos com Batata, Tomate e Cebolinha/ Salada de Acelga e Chuchu (Consistência: Geral)	Sopa de Macarrão com Carne em Cubos, Cará, Couve e Cebolinha/ Melancia (Consistência: Geral)	Arroz simples/ Feijão / Frango com Abóbora, Tomate e Cebolinha/ Salada de Beterraba Ralada e Chuchu/ Manga (Consistência: Geral)
<b>1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 202,97Kcal/ Carboidrato:33,52 g / Gordura Total: 3,92 g/ Proteína: 9,33g/ Vitamina A: 311,98RE/ Vitamina C: 35,68 mg/ Ca:56,42 mg Ferro:2,71 mg <b>4 – 5 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 241,26 Kcal/ Carboidrato: 40,99 g / Gordura Total: 3,80 g/ Proteína:11,52 g/ Vitamina A: 312,83 RE/ Vitamina C:36,61 mg/ Ca: 61,70mg Ferro:3,19mg				
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 / Frango com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Batata Baroa / Manga (Consistência: Geral)	Creme de Abóbora com Carne em Iscas, Couve, e Cebolinha/ Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Feijão/ Ovos Mexidos com Espinafre, Tomate e Cebolinha/ Salada de Acelga e Beterraba Cozida (Consistência: Geral)	Canjiquinha com Pernil em Iscas, Couve, Cenoura e Cebolinha/ Maçã (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Polenta ao Molho de Carne Moída com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Repolho Roxo (Consistência: Geral)
<b>1 – 3 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 221,19Kcal/ Carboidrato: 37,67 g / Gordura Total: 4,34 g/ Proteína: 8,92g/ Vitamina A: 341,94RE/ Vitamina C: 29,56mg/ Ca: 55,94mg Ferro:2,31 mg <b>4 – 5 ANOS: Média Semanal/ dia:</b> 266,29Kcal/ Carboidrato: 46,34 g / Gordura Total: 4,45 g/ Proteína: 11,01 g/ Vitamina A: 347,79 RE/ Vitamina C: 30,29 mg/ Ca: 61,13 mg Ferro:3,00 mg				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Obs: Cardápio 19 é desvinculado da refeição.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES