

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO - ENSINO INFANTIL - ESCOLAS COABITADAS
 MODALIDADE DE ENSINO (Educação Infantil - Pré- Escola)
 ZONA: (urbana)
 FAIXA ETÁRIA: (4 e 5 anos)
 PERÍODO (parcial) Horário: 09:00 Hs ou 15:00 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/ Salada de Chuchu e Beterraba Ralada/ Maçã (Consistência: Geral)	Creme de Abóbora com Frango, Couve e Tomate/ Arroz/ Salada de Pepino e Repolho Roxo/ Suco de Polpa de Fruta com suco de maçã 100% (Consistência: Geral)	Vitamina de Banana com Aveia (SEM AÇÚCAR) / Biscoito Doce Tipo Rosquinha Sabor Coco	Risoto de Frango com Espinafre, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Alface e Repolho Roxo Ralada / Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijoadinha (Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Salada de Repolho Branco e Abóbora Moranga Cozida / Melancia (Consistência: Geral)
Média semanal: 240,89 kcal/ Carboidratos: 42,68 g/ Lipídeos: 4,30 g/ Proteínas: 10,29 g				
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/ Salada de Vagem e Repolho Roxo/ Maçã (Consistência: Geral)	Arroz Colorido com Pernil, Cenoura, Vagem e Cebolinha/Feijão / Salada de Acelga e Tomate (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Chuchu Tropeiro (Chuchu, Cenoura, Linguiça, Farinha de Mandioca e Cebolinha)/ Salada de Couve e Beterraba Cozida/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Macarrão ao Molho de Frango com Brócolis, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Cenoura Ralada e Repolho Branco (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Abóbora, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Pepino e Cenoura Cozida / Melancia(Consistência: Geral)
Média semanal: 319,67 kcal/ Carboidratos: 55,52g/ Lipídeos: 5,76 g/ Proteínas: 12,84 g				
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)/ Salada de Couve e Tomate/ Melão(Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Brócolis, Cenoura e Salsa/ Salada Abobrinha Ralada e Tomate (Consistência: Geral)	Mingau de Chocolate (COM AÇÚCAR) (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Batata, Cenoura e Salsa/ Salada de Beterraba Ralada e Chuchu Cozido (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata Baroa, Tomate e Cebolinha/ Salada de Tomate e Pepino / Maçã (Consistência: Geral)
Média semanal: 282,06 kcal/ Carboidratos: 45,78 g/ Lipídeos: 5,96 g/ Proteínas: 11,64 g				
20/3/2023	21/3/2023	22/3/2023	23/3/2023	24/3/2023
Macarrão ao Molho de Carne Moída com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/Feijão/ Salada de Acelga e Cenoura Cozida / Maçã (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Beterraba Cozida (Consistência: Geral)	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Espinafre, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Chuchu e Batata Baroa	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Carne em Iscas, Cenoura, Vagem e Cebolinha /Salada de Abobrinha e Tomate/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100% (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango à Primavera (com Cenoura, Abobrinha e Cebolinha)/ Salada de Couve e Abóbora Moranga Cozida / Banana(Consistência: Geral)
Média semanal: 319,33 kcal/ Carboidratos: 59,90 g/ Lipídeos: 4,64 g/ Proteínas: 11,81 g				
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/ Salada de Alface e Tomate / Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/Frango com Batata Baroa, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Repolho Roxo e Pepino/ (Consistência: Geral)	Arroz Doce com Coco (COM AÇÚCAR) (Consistência: Geral)	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Vagem, Cenoura e Salsa/ Feijão/ Salada de Abobrinha Ralada e Beterraba Cozida (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Estrogonofe de Frango com Milho Verde e Cebolinha/ Salada de Acelga e Tomate/ Melancia (Consistência: Geral)
Média semanal: 245,22 kcal/ Carboidratos: 39,79 g/ Lipídeos: 5,29 g/ Proteínas: 9,81 g				

Nutricionistas Responsáveis (SEDOC):

Obs: Cardápio 19 é desvinculado da refeição.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Natália de Alvarenga Guedes

Raquel da S. Gomes Araújo

CRN9 6418

CRN9 18506