


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 7 e 9 - Almoço/Jantar - Educação Infantil (Coabitadas)/Cardápio 19- Fruta ou Suco de Polpa				
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				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
	FÉRIAS ESCOLARES	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/ Carne em Cubos com Abóbora, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Tomate e Vagem / Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Pernil em Iscas com Mandioca, Tomate e Cebolinha/ Salada de Repolho Branco e Cenoura ralada/ Maçã (Consistência: Geral)	Frapê de Maracujá / Biscoito Maisena (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Iscas com Batata, Cenoura e Salsa/ Salada de Acelga e Tomate/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100% (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata Baroa, Tomate e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Cenoura Cozida / Banana(Consistência: Geral)
Média Semanal: 293,77 Kcal; Carb.: 50,0 g/ Lip.: 5,27 g/ Prot.: 12,18 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
Macarrão ao Molho de Carne Moída com Vagem, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Repolho Roxo e Cenoura ralada/ Maçã (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Beterraba (Consistência: Geral)	Mingau de Chocolate/ Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão Tropeiro (com Linguça, Ovo, Couve e Cebolinha)/ Salada de Chuchu e Cenoura em Cubos (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango à Primavera (com Cenoura, Abobrinha e Cebolinha)/ Salada de Repolho Branco e Tomate/ Melancia (Consistência: Geral)
Média Semanal: 267,09 Kcal; Carb.: 43,0 g/ Lip.: 5,36 g/ Prot.: 11,8 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 Colorido com Ovos Mexidos, Vagem, Cenoura e Salsa/ Feijão/ Salada de Abobrinha e Beterraba Ralada / Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Estrogonofe de Frango com Tomate, Milho Verde e Cebolinha/ Salada de Acelga e Baroa / Suco de Polpa de Fruta (sem açúcar) com Suco de Maçã 100% (Consistência: Geral)
Média Semanal: 280,35 Kcal; Carb.: 46 g/ Lip.: 6,02 g/ Prot.: 10,4 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 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)	Canjica com Coco (COM AÇÚCAR) (Consistência: Geral)	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 / Melancia (Consistência: Geral)
Média Semanal: 240,89 Kcal; Carb.: 43,0 g/ Lip.: 4,29 g/ Prot.: 10,3 g				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Obs: Cardápio 19 é desvinculado da refeição.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES