


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 13, 14 e 15 - Merenda Fundamental e Médio/ Cardápio 19- Fruta ou Suco de Polpa				
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO (Educação Fundamental e Ensino Médio) ZONA: (urbana) FAIXA ETÁRIA: (6 a 15 anos) ou (maiores de 15 anos) PERÍODO (parcial) Horário: 09:00 Hs ou 15:00 Hs				
				
MARÇO				
Segunda-feira 27/2/2023	Terça-feira 28/2/2023	Quarta-feira 1/3/2023	Quinta-feira 2/3/2023	Sexta-feira 3/3/2023
Arroz Colorido com Carne Moída, Brócolis, Cenoura e Cebolinha/Feijão/Maçã (Consistência: Geral)	Creme de Abóbora com Frango, Couve e Tomate/ Arroz/ 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/ Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijoadinha (Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Melancia (Consistência: Geral)
Média semanal: 405,49 kcal/ Carboidratos: 72,09 g/ Lipídeos: 8,08 g/ Proteínas: 15,33 g				
Segunda-feira 6/3/2023	Terça-feira 7/3/2023	Quarta-feira 8/3/2023	Quinta-feira 9/3/2023	Sexta-feira 10/3/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Cará, Tomate e Cebolinha/ Maçã (Consistência: Geral)	Arroz Colorido com Pernil, Cenoura, Vagem e Cebolinha/Feijão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão Tropeiro (Feijão, Linguíça, Ovo, Couve e Farinha de Mandioca e Cebolinha)/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Macarrão ao Molho de Frango com Brócolis, Tomate e Cebolinha/ Feijão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Abóbora, Chuchu e Cebolinha/ Melancia(Consistência: Geral)
Média semanal: 506,99 kcal/ Carboidratos: 82,81 g/ Lipídeos: 9,80 g/ Proteínas: 22,65 g				
Segunda-feira 13/3/2023	Terça-feira 14/3/2023	Quarta-feira 15/3/2023	Quinta-feira 16/3/2023	Sexta-feira 17/3/2023
Arroz Simples/ Tutu de Feijão (com Feijão, Farinha de Mandioca, Linguíça, Ovo e Cebolinha)/ Melão(Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Brócolis, Cenoura e Salsa(Consistência: Geral)	Mingau de Chocolate (COM AÇÚCAR) (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Batata Baroa, Tomate e Salsa (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Vagem, Tomate e Cebolinha/ Maçã (Consistência: Geral)
Média semanal: 467,11kcal/ Carboidratos: 79,29g/ Lipídeos: 10,17 g/ Proteínas: 19,39 g				
Segunda-feira 20/3/2023	Terça-feira 21/3/2023	Quarta-feira 22/3/2023	Quinta-feira 23/3/2023	Sexta-feira 24/3/2023
Macarrão ao Molho de Carne Moída com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/Feijão/Maçã (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Ovos Mexidos com Espinafre, Cenoura e Cebolinha (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Carne em Iscas, Cenoura, Couve e Cebolinha/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100% (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango à Primavera (com Cenoura, Abobrinha e Cebolinha)/ Banana(Consistência: Geral)
Média semanal: 507,03 kcal/ Carboidratos: 84,54 g/ Lipídeos: 9,97 g/ Proteínas: 20,49 g				
Segunda-feira 27/3/2023	Terça-feira 28/3/2023	Quarta-feira 29/3/2023	Quinta-feira 30/3/2023	Sexta-feira 31/3/2023
Vaca Atolada (com Carne em Cubos, Mandioca e Couve) / Arroz Simples/ Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/Frango com Batata Baroa, Chuchu e Cebolinha (Consistência: Geral)	Arroz Doce com Coco (COM AÇÚCAR) (Consistência: Geral)	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Vagem, Cenoura e Salsa/ Feijão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Estrogonofe de Frango com Milho Verde e Cebolinha/ Melancia (Consistência: Geral)
Média semanal: 442,15 kcal/ Carboidratos: 88,93 g/ Lipídeos: 12,55 g/ Proteínas: 20,64 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

--