

## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## Cardápios 16 - EJA / Cardápio 19- Fruta

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



## ABRIL/2023

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
3/4/2023	4/4/2023	5/4/2023	6/4/2023	7/4/2023
Macarrão ao Molho de Carne Moída com Tomate, Vagem e Cebolinha/ Feijão/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Fígado Acebolado	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Mandioca, Couve e Cebolinha/ Melancia	PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL
Média semanal/dia:	Calorias: 506 Kcal	Carboidratos: 82 g	Lipideos: 10 g	Proteínas: 23 g
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
10/4/2023	11/4/2023	12/4/2023	13/4/2023	14/4/2023
Arroz Simples/ Feijão Preto/ Carne em Cubos com Cará, Tomate e Cebolinha/Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Frango Abobrinha, Cenoura e Cebolinha/ Laranja	Arroz/ Feijão/ Carne em Cubos com Batata Baroa e Cenoura	Risoto de Frango com Repolho Branco, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Batata, Cenoura e Cebolinha
Média semanal/dia:	Calorias: 550 Kcal	Carboidratos: 92 g	Lipideos: 10 g	Proteínas: 22 g
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
17/4/2023	18/4/2023	19/4/2023	20/4/2023	21/4/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Ovos com Espinafre, Cenoura e Salsa/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha	Arroz Simples/ Chuchu Tropeiro com Cenoura e Linguiça/ Melão	Arroz/ Estrogonofe de Frango com Tomate e Milho Verde/ Maçã	FERIADO NACIONAL
Média semanal/dia:	Calorias: 520 Kcal	Carboidratos: 86 g	Lipideos: 13 g	Proteínas: 16 g
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
24/4/2023	25/4/2023	26/4/2023	27/4/2023	28/4/2023
Arroz Simples/ Feijoadinha (com Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/Laranja	Arroz Simples/Feijão/ Frango com Abóbora, Tomate e Cebolinha	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Carne em Iscas com Couve, Cenoura Ralada e Cebolinha/ Melancia	Arroz Simples/ Purê de Batata ao Molho de Frango com Tomate/ Banana	Arroz/ Polenta ao Molho de Carne Moída com Tomate, Brócolis e Salsinha
Média semanal/dia:	Calorias: 581 Kcal	Carboidratos: 95 g	Lipideos: 12 g	Proteínas: 24 g

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Obs: Cardápio 19 é desvinculado do lanche.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Gilce Santos Oliveira  
CRN9 7423

Mônica Évelim Figueiredo Horta Moreira  
CRN9 7423