

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios 17 e 18 – Escola Viva/ Projeto Mais Educação, Educartes e Entidades/ Cardápio 19- Fruta

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL
 MODALIDADE DE ENSINO (PROJETO MAIS EDUCAÇÃO/ENSINO DE TEMPO INTEGRAL)
 ZONA: (urbana)
 FAIXA ETÁRIA: 6 a 15 anos
 PERÍODO (parcial) Horário: 11:30



ABRIL/2023

Terça-feira	Segunda-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
3/4/2023	4/4/2023	5/4/2023	6/4/2023	7/4/2023
Risoto de Frango com Repolho Branco, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Chuchu e Baroa/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Carne em Cubos com Cará, Tomate e Salsinha/ Salada de Abóbora e Brócolis/ Laranja	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Tomate, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Cenoura Cozida e Couve-Flor/ Melancia	PONTO FACULTATIVO	FERIADO NACIONAL
Média semanal/dia:	Calorias: 682 Kcal	Carboidratos: 105 g	Lipídeos: 15 g	Proteínas: 33 g
Terça-feira	Segunda-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/ Frango Abobrinha, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Alface e Tomate/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Tomate, Vagem e Salsinha/ Salada de Abóbora e Couve/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Tomate e Repolho Verde/ Banana	Arroz Simples/ Feijão Tropeiro (Linguiça, Ovo, Couve, Farinha de mandioca e Salsinha)/ Salada de Vagem e Beterraba Ralada/ Melancia	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Mandioca, Couve e Cebolinha/ Salada de Cenoura e Chuchu
Média semanal/dia:	Calorias: 732 Kcal	Carboidratos: 116 g	Lipídeos: 15 g	Proteínas: 33 g
Terça-feira	Segunda-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
17/4/2023	18/4/2023	19/4/2023	20/4/2023	21/4/2023
Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Repolho Roxo e Abobrinha/ Melão	Arroz Simples/ Feijoadina com Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Salsinha/ Salada de Alface e Beterraba Cozida / Laranja	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Carne em Iscas com Couve, Cenoura Ralada e Cebolinha/ Salada de Tomate e Pepino/ Melancia	Arroz Simples/ Purê de Batata ao Molho de Frango com Tomate e Salsinha/ Salada de Cenoura Ralada e Acelga/ Banana	FERIADO NACIONAL
Média semanal/dia:	Calorias: 773 Kcal	Carboidratos: 118 g	Lipídeos: 19 g	Proteínas: 33 g
Terça-feira	Segunda-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
24/4/2023	25/4/2023	26/4/2023	27/4/2023	28/4/2023
Arroz/ Estrogonofe de Frango com Tomate, Milho Verde e Salsinha/ Salada de Beterraba Ralada e Brócolis/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Ovos com Espinafre, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Couve-Flor e Baroa / Laranja	Arroz/ Carne Moída com Tomate, Brócolis e Salsinha/ Salada de Repolho Roxo e Vagem/ Melancia	Arroz Simples/Feijão/ Frango com Abóbora, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Tomate e Alface/ Banana	Arroz colorido com Pernil, Cenoura, Vagem, Salsinha/Salada de Abobrinha e Beterraba Cozida/ Feijão
Média semanal/dia:	Calorias: 729 Kcal	Carboidratos: 115 g	Lipídeos: 17 g	Proteínas: 31 g

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Obs: Cardápio 19 é desvinculado do lanche.

Gilce Santos Oliveira
 CRN9 7423

Mônica Évelim Figueiredo Horta Moreira
 CRN9 7423

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES