


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				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
1/5/2023	2/5/2023	3/5/2023	4/5/2023	5/5/2023
<b>FERIADO</b>	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Baroa, Tomate e Salsinha/ Salada de Cenoura Cozida e Chuchu/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Ovos Mexidos com Espinafre, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Alface e Tomate/ Melancia	Arroz Simples/ Creme de Abóbora com Frango, Couve e Salsinha/ Salada de Abobrinha Ralada e Beterraba Cozida/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Batata, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Vagem e Baroa
Média Semanal: 665,61Kcal; Carb.: 108,15g/ Lip.: 13,91g/ Prot.: 28,76g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
8/5/2023	9/5/2023	10/5/2023	11/5/2023	12/5/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abóbora, Tomate e Cebolinha/ Salada de Repolho Roxo e Pepino / Maçã	Arroz Simples/ Vaca Atolada (Com Carne em Cubos, Mandioca e Couve)/ Salada de Couve Flor e Tomate/ Laranja	Arroz Simples/ Feijão/ Purê de Batata ao Molho de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Baroa/ Banana	Arroz Simples/ Feijoada (Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Salada de Cenoura Ralada e Abobrinha Cozida/ Melancia	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Baroa, Vagem e Cebolinha/ Salada de Acelga e Beterraba Ralada
Média Semanal: 744,32Kcal; Carb.: 116,87g/ Lip.: 17,56g/ Prot.: 30,34g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
15/5/2023	16/5/2023	17/5/2023	18/5/2023	19/5/2023
Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango com Tomate, Milho Verde e Cebolinha/Salada de Repolho Branco e Chuchu/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Cará, Tomate e Cebolinha/ Salada de Baroa e Pepino/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão Tropeiro (Feijão, Linguiça, Ovo, Farinha de Mandioca e Cebolinha)/Salada de Couve e Tomate/ Melancia	Arroz Simples / Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Repolho Roxo / Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Repolho e Tomate/ Salada de Abobrinha Ralada e Cenoura Cozida
Média Semanal: 715,24Kcal; Carb.: 108,34g/ Lip.: 18,33g/ Prot.: 29,73g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
22/5/2023	23/5/2023	24/5/2023	25/5/2023	26/5/2023
Arroz Simples/ Feijão /Carne em Cubos com Batata, Baroa e Cebolinha /Salada de Brócolis e Beterraba Cozida / Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Pernil em Iscas com Mandioca, Tomate e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Cenoura Cozida/ Laranja	Risoto de Frango com Brócolis, Tomate e Cebolinha/Feijão/Salada de Abóbora e Vagem/ Mexericá	Arroz Colorido com Carne Moída, Cenoura e Vagem/ Feijão/ Salada de Pepino e Couve Flor/Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata e Abóbora/ Salada de Acelga e Tomate
Média Semanal: 726,56Kcal; Carb.: 116,78g/ Lip.: 14,61g/ Prot.: 33,52g				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
29/5/2023	30/5/2023	31/5/2023	1/6/2023	2/6/2023
Arroz Simples/Feijão/Frango com Tomate e Abobrinha/ Salada de Brócolis e Repolho Roxo/ Melão	Arroz Simples/Feijão/ Purê de Batata ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cebolinha/ Salada de Pepino e Tomate / Maçã	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Farofa de Ovos com Cenoura, Vagem e Cebolinha/ Salada de Alface e Beterraba Cozida/ Melancia	Arroz Simples /Feijão /Isclas à Primavera (com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha)/Salada de Chuchu e Baroa/ Banana	Risoto de Frango com Vagem, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Acelga e Abóbora
Média Semanal: 735,85Kcal; Carb.: 156,36g/ Lip.: 15,93g/ Prot.: 31,80g				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Obs: Cardápio 19 é desvinculado da refeição.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Ana Flávia Carneiro Nascimento  
CRN9 17982

Gabriela Nicássia Baccelar Gomes  
CRN9 17742