


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 1/5/2023	Terça-feira 2/5/2023	Quarta-feira 3/5/2023	Quinta-feira 4/5/2023	Sexta-feira 5/5/2023
FERIADO	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abóbora, Couve e Salsinha/ Salada de Couve Flor e Tomate	Arroz Doce com Coco (COM AÇÚCAR)/ Maçã	Arroz Simples/ Tutu de Feijão com Linguíça, Ovo, Couve e Cebolinha/ Salada de Pepino e Beterraba Cozida/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Arroz Simples/ Feijão/ Frango à Primavera (com Cenoura, Abobrinha e Cebolinha)/ Salada de Alface e Baroa/ Melancia
Média Semanal: 306,89 Kcal; Carb.: 52,43 g/ Lip.: 6,15 g/ Prot.: 11,14g				
Segunda-feira 8/5/2023	Terça-feira 9/5/2023	Quarta-feira 10/5/2023	Quinta-feira 11/5/2023	Sexta-feira 12/5/2023
Arroz Colorido com Carne Moída, Brócolis, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Repolho Branco e Tomate/ Melão	Macarrão ao Molho de Frango com Chuchu, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Couve Flor e Repolho Roxo	Arroz Simples/ Feijão/ Arroz Simples/ Feijão/ Pênil com Cenoura, Batata e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Baroa/ Mexerica	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Beterraba Cozida e Vagem	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Farofa de Ovos com Espinafre, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Couve e Abóbora Cozida/ Melancia
Média Semanal: 287,56 Kcal; Carb.: 47,68g/ Lip.: 5,58 g/ Prot.: 12,25 g				
Segunda-feira 15/5/2023	Terça-feira 16/5/2023	Quarta-feira 17/5/2023	Quinta-feira 18/5/2023	Sexta-feira 19/5/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Pênil em Iscas com Mandioca, Tomate e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Cenoura Ralada/ Maçã	Arroz Simples/ Creme de Abóbora com Frango, Couve, Tomate e Cebolinha/ Salada de Abobrinha Cozida e Repolho Roxo	Frapê de Maracujá (COM AÇÚCAR)/ Biscoito Salgado Tipo Cream Cracker	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Cará, Tomate e Cebolinha/ Salada de Beterraba Cozida e Couve/ Melancia	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Chuchu, Cenoura e Cebolinha/Salada de Acelga e Baroa/ Banana
Média Semanal: 300,47 Kcal; Carb.: 50,07g/ Lip.: 6,31g/ Prot.: 12,07 g				
Segunda-feira 22/5/2023	Terça-feira 23/5/2023	Quarta-feira 24/5/2023	Quinta-feira 25/5/2023	Sexta-feira 26/5/2023
Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Vagem, Cenoura e Salsa/ Feijão/ Salada de Pepino e Abóbora Cozida/ Melão	Macarrão ao Molho de Frango com Brócolis, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Chuchu e Beterraba Ralada	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Batata Baroa, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Cenoura Ralada/ Banana	Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango com Tomate, Milho Verde e Cebolinha/ Salada de Abobrinha Ralada e Tomate/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Arroz Carreteiro com Carne em Iscas, Repolho Branco, Tomate e Cebolinha/ Feijão/Salada de Baroa e Vagem/ Melancia
Média Semanal: 294,30Kcal; Carb.: 50,48g/ Lip.: 5,14g/ Prot.: 12,37 g				
Segunda-feira 29/5/2023	Terça-feira 30/5/2023	Quarta-feira 31/5/2023	Quinta-feira 1/6/2023	Sexta-feira 2/6/2023
Vaca Atolada (Com Carne em Cubos, Mandioca e Couve)/Arroz Simples/ Salada de Brócolis e Cenoura/ Maçã	Risoto de Frango com Chuchu, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Pepino e Tomate/ Feijão	Mingau de Chocolate (COM AÇÚCAR)/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Beterraba Cozida	Arroz Simples/ Feijoadinha (Feijão Preto, Pênil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Salada de Chuchu e Repolho Branco/ Banana
Média Semanal: 284,59 Kcal; Carb.: 46,41 g/ Lip.: 6,15 g/ Prot.: 11,77 g				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Obs: Cardápio 19 é desvinculado da refeição.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Ana Flávia Carneiro Nascimento
CRN9 17982

Gabriela Nicássia Bacelar Gomes
CRN9 17742