

## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## Cardápio 16 - Jantar EJA/ Cardápio 19- Fruta

CARDÁPIO - EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS  
MODALIDADE DE ENSINO (EJA)  
ZONA: (urbana)  
FAIXA ETÁRIA: (maiores de 15 anos)  
PERÍODO (parcial) Horário: 21:00 Hs



## JUNHO - 2023

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
Vaca Atolada (Com Carne em Cubos, Mandioca e Couve)/Arroz Simples/ Maçã	Risoto de Frango com Chuchu, Cenoura e Cebolinha/ Feijão	Arroz Simples/ Feijão/ Fígado Acebolado/Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Tomate e Cebolinha/ Banana	Arroz Simples/ Feijoadinha (Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)
Média Semanal: 518,37 Kcal; Carb.: 83,83 g/ Lip.: 11,28 g/ Prot.: 20,78 g				
5/6/2023	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023	9/6/2023
Macarrão ao Molho de Carne Moída, Cenoura, Brócolis e Cebolinha / Feijão / Maçã	Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango com Tomate e Cebolinha/ Melancia	Arroz Simples/ Feijão Tropeiro (Feijão, Linguiça, Ovo, Couve, Farinha de Mandioca e Cebolinha)/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	CORPUS CHRISTI	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Acelga, Tomate e Cebolinha
Média diária: 537,07 Kcal/ Carboidratos: 168,73g / Proteína: 21,14g / Lipídeos: 11,52g				
12/6/2023	13/6/2023	14/6/2023	15/6/2023	16/6/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Abóbora Moranga, Couve e Cebolinha/ Laranja	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha	Arroz Simples/ Feijão/ Ovos Mexidos com Abobrinha Ralada, Tomate e Cebolinha/ Mexerica	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Farofa de Carne em Iscas com Couve, Cenoura e Cebolinha/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Sopa de Macarrão com Frango, Cará, Cenoura e Cebolinha
Média diária: 510,08 Kcal/ Carboidratos: 113,50g/ Proteína: 22,03g/ Lipídeos: 8,99 g				
19/6/2023	20/6/2023	21/6/2023	22/6/2023	23/6/2023
Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos, Cenoura, Abobrinha e Cebolinha)/ Feijão/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Tomate e Cebolinha	Arroz Simples/ Polenta ao Molho de Carne Moída, Vagem, Tomate e Cebolinha /Feijão/ Melancia	Sopa de Feijão com Macarrão, Frango, Abobrinha, Baroa e Cebolinha	Arroz Simples/ Feijão/Fígado Acebolado
Média diária: 505,29 Kcal/ Carboidratos: 121,48 g / Proteína: 21,71g/ Lipídeos: 8,86g				
26/6/2023	27/6/2023	28/6/2023	29/6/2023	30/6/2023
Arroz Simples/ Estrogonofe de Iscas com Tomate e Cebolinha/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha/	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Pernil em Iscas com Tomate, Cará e Cebolinha / Mexerica	Arroz Simples/ Vaca Atolada (Mandioca, Carne em Cubos, Couve e Cebolinha)	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Cenoura e Espinafre/ Feijão
Média diária: 493,84Kca l/ Carboidratos: 119,10g/ Proteína: 17,63g/ Lipídeos: 10,32g				

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