

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM - PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (PNAE)



a saq

JUNHO

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
Arroz Simples / Frango com Batata Baroa, Vagem e Cebolinha / Feijão/ Salada de Chuchu e Cenoura Cozida (Consistência: Geral)	Caldo de Mandioca com Carne em Cubos, Tomate, Couve e Cebolinha/Manga (Consistência: Geral)	Arroz simples/ Feijão / Ovos Mexidos com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/ Salada de Batata Baroa e Repolho Branco (Consistência: Geral)	Sopa de Macarrão com Carne Moída, Cenoura, Batata e Salsa/ Abacaxi (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango com Milho, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Tomate / Banana (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 225,13 Kcal / carboidrato: 37,24g / gordura total: 3,72g/ Proteína: 11g / Vitamina A: 300,45re / vitamina c: 18,95mg / ca: 51,2mg / ferro: 1,92mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 271,71 Kcal / carboidrato: 45,7g / gordura total: 4g/ Proteína: 14g / Vitamina A: 301,21re / vitamina c: 19,46mg / ca: 57,97mg / ferro: 2,46mg				
5/6/2023	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023	9/6/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata Baroa, Vagem e Cebolinha/ Salada de Acelga e Abóbora (Consistência: Geral)	Caldo de Batata com Carne Moída, Repolho Branco, Tomate e Cebolinha/ Abacaxi (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Cenoura e Abobrinha/ Salada de Vagem e Beterraba Cozida/ Banana (Consistência: Geral)	CORPUS CHRISTI	Arroz Simples/Feijão/ Ovos Mexidos com Espinafre, Tomate e Cebolinha/ Salada de Acelga e Abóbora Cozida (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 208,93 Kcal / carboidrato: 32,77g / gordura total: 3,48g/ Proteína: 12g / Vitamina A: 167,4re / vitamina c: 12,23mg / ca: 50,23mg / ferro: 2,42mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 252,79 Kcal / carboidrato: 40,79g / gordura total: 4g/ Proteína: 14g / Vitamina A: 167,43re / vitamina c: 12,72mg / ca: 55,79mg / ferro: 3,04mg				
12/6/2023	13/6/2023	14/6/2023	15/6/2023	16/6/2023
Arroz Simples / Estrogonofe de Frango (Frango, Milho Verde, Tomate e Cebolinha)/ Salada de Batata e Cenoura Cozidas (Consistência: Geral)	Sopa de Cará com Carne Moída, Tomate, Couve e Cebolinha/ Maçã (Consistência: Geral)	Arroz simples/ Feijão/ Frango com Brócolis, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Couve-flor e Alface/ Melancia (Consistência: Geral)	Caldo de Feijão com Pernil em Iscas, Tomate, Couve e Cebolinha/ Laranja (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Feijão/ Ovos Mexidos com Vagem, Tomate e Cebolinha/ Salada de Acelga e Cenoura Cozida (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 173,68 Kcal / carboidrato: 63,44g / gordura total: 3,89g/ Proteína: 8g / Vitamina A: 141,84re / vitamina c: 21,66mg / ca: 49,05mg / ferro: 2,04mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 212,67 Kcal / carboidrato: 70,26g / gordura total: 4g/ Proteína: 10g / Vitamina A: 142,48re / vitamina c: 21,81mg / ca: 55,96mg / ferro: 2,07mg				
19/6/2023	20/6/2023	21/6/2023	22/6/2023	23/6/2023
Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Acelga, Cenoura e Cebolinha)/ Feijão / Salada de Tomate e Pepino (Consistência: Geral)	Canjiquinha com Pernil em Iscas, Couve, Cenoura e Cebolinha/ Maçã (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Frango em Cubos com Batata, Tomate e Cebolinha/ Salada de Acelga e Abóbora Moranga (Consistência: Geral)	Sopa de Macarrão com Carne Moída, Batata Baroa, Repolho e Cebolinha/ Manga (Consistência: Geral)	Arroz simples/ Feijão / Frango com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/ Salada de Beterraba Ralada e Couve-Flor/ Mexerica (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 212,21 Kcal / carboidrato: 73,45g / gordura total: 3,61g/ Proteína: 9g / Vitamina A: 271,99re / vitamina c: 27,61mg / ca: 43,02mg / ferro: 1,93mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 261,24 Kcal / carboidrato: 82,44g / gordura total: 4g/ Proteína: 11g / Vitamina A: 272,47re / vitamina c: 27,61mg / ca: 49,18mg / ferro: 2,53mg				
26/6/2023	27/6/2023	28/6/2023	29/6/2023	30/6/2023
Arroz simples / Feijão / Frango com Cará, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Batata Baroa (Consistência: Geral)	Caldo de Mandioca com Carne em Cubos, Couve, Tomate e Cebolinha/ Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão / Carne em Iscas, Acelga, Cenoura e Salsa/ Salada de Pepino e Batata Baroa Cozida/ Melancia (Consistência: Geral)	Creme de Abóbora com Frango, Couve, e Cebolinha/ Banana (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Polenta ao Molho de Carne Moída com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Repolho Roxo (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 205,68 Kcal / carboidrato: 34,85g / gordura total: 3,7g/ Proteína: 9g / Vitamina A: 203,82re / vitamina c: 24,68mg / ca: 50,26mg / ferro: 2,16mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 255,19 Kcal / carboidrato: 43,68g / gordura total: 4g/ Proteína: 12g / Vitamina A: 212,07re / vitamina c: 25,94mg / ca: 58,07mg / ferro: 2,81mg				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Obs: Cardápio 19 é desvinculado da refeição.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES