

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio 3, 7, 5 e 9 – Almoço e Jantar – Educação Infantil – Coabitadas/ Cardápio 19- Fruta

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
MODALIDADE DE ENSINO (Educação Fundamental e Ensino Médio)
ZONA: (urbana)
FAIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos (Unidades Coabitadas)
PERÍODO (parcial) Horário: 09:00 Hs ou 15:00 Hs



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/ Salada de Brócolis e Cenoura/ Maçã (Consistência: Líquida/ Geral)	Risoto de Frango com Chuchu, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Pepino e Tomate/ Feijão (Consistência: Líquida/ Geral)	Mingau de Chocolate (COM AÇÚCAR) / Melão (Consistência: Líquida/ Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Beterraba Cozida (Consistência: Líquida/ Geral)	Arroz Simples/ Feijoadinha (Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Salada de Chuchu e Repolho Branco/ Banana (Consistência: Líquida/ Geral)
Média Semanal/ dia: 266,29Kcal/ Carboidrato: 46,34 g / Gordura Total: 4,45 g/ Proteína: 11,01 g/ Vitamina A: 347,79 RE/ Vitamina C: 30,29 mg/Ca: 61,13 mg Ferro:3,00 mg				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
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/ Salada de Beterraba Cozida e Abobrinha Ralada/ Maçã(Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Batata Baroa Cozidos (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ FeijãoTrapeiro (Feijão, Linguiça, Ovo, Couve, Farinha de Mandioca e Cebolinha)/ Salada de Acelga e Tomate/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100% (Consistência: Geral)	CORPUS CHRISTI	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Acelga, Tomate e Cebolinha/ Salada de Pepino e Batata Baroa Cozida/ (Consistência: Geral)
Média Semanal/ dia: 307,73Kcal/ Carboidrato: 134,78 g / Gordura Total: 5,30 g/ Proteína: 12,0 g/ Vitamina A: 111,79 RE/ Vitamina C: 27,57 mg/Ca: 66,21 mg Ferro:3,28 mg				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
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/ Salada de Couve Flor e Tomate/ Maçã (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Vagem e Repolho Roxo (Consistência: Geral)	Canjica com Coco (COM AÇÚCAR) / Mexerica (Consistência: Líquida/ Geral)	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Farofa de Carne em Iscas com Couve, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Tomate e Alface/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Sopa de Macarrão com Frango, Cará, Cenoura e Cebolinha (Consistência: Geral)
Média Semanal/ dia: 329,72Kcal/ Carboidrato: 121,0 g / Gordura Total: 5,46 g/ Proteína: 14,10 g/ Vitamina A: 134,61 RE/ Vitamina C: 29,45 mg/Ca: 113,16 mg Ferro:2,90 mg				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
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)/ Salada de Pepino e Tomate/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Tomate e Cebolinha/ Salada de Acelga e Abóbora Moranga Cozida (Consistência: Geral)	Arroz Doce com Coco (COM AÇÚCAR) / Melancia (Consistência: Líquida/ Geral)	Sopa de Feijão com Macarrão, Frango, Abobrinha, Cenoura e Cebolinha/(Consistência: Geral)/	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Pernil em Iscas com Couve, Cará e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Tomate (Consistência: Geral)
Média Semanal/ dia: 253,65Kcal/ Carboidrato: 40,93 g / Gordura Total: 5,15 g/ Proteína: 11,29 g/ Vitamina A: 184,89 RE/ Vitamina C: 20,45 mg/Ca: 88,64 mg Ferro:3,41 mg				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
26/6/2023	27/6/2023	28/6/2023	29/6/2023	30/6/2023
Arroz Simples/ Estrogonofe de Iscas com Tomate e Cebolinha/ Salada de Acelga e Cenoura/ Melancia (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Tomate (Consistência: Geral)	Canjica com Coco (COM AÇÚCAR) / Mexerica (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Vaca Atolada (Mandioca, Carne em Cubos, Couve e Cebolinha)/ Salada de Abóbora Moranga e Tomate (Consistência: Geral)	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Cenoura e Espinafre/ Feijão/ Salada de Pepino e Tomate (Consistência: Geral)
Média Semanal/ dia: 257,32Kcal/ Carboidrato: 41,79 g / Gordura Total: 5,98 g/ Proteína: 9,49 g/ Vitamina A: 360,86 RE/ Vitamina C: 26,41 mg/Ca: 88,22 mg Ferro:3,01 mg				

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