

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios 13, 14 e 15 - Merenda Fundamental e Médio/ Cardápio 19- Fruta

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO
 MODALIDADE DE ENSINO (Educação Fundamental e Ensino Médio)
 ZONA: (urbana)
 FAIXA ETÁRIA: (6 a 15 anos) ou (maiores de 15 anos)
 PERÍODO (parcial) Horário: 09:00 Hs ou 15:00 Hs



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/ Maçã	Risoto de Frango com Chuchu, Cenoura e Cebolinha/ Feijão	Mingau de Chocolate (COM AÇÚCAR)/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Tomate e Cebolinha	Arroz Simples/ Feijoadinha (Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Banana
Média Semanal: 466,06 Kcal; Carb.: 75,38 g/ Lip.: 10,06 g/ Prot.: 18,84 g				
Segunda-feira 5/6/2023	Terça-feira 6/6/2023	Quarta-feira 7/6/2023	Quinta-feira 8/6/2023	Sexta-feira 9/6/2023
Macarrão ao Molho de Carne Moída, Cenoura, Brócolis e Cebolinha/ Feijão/ Maçã	Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango com Tomate e Cebolinha	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 semanal/dia: 511,56 kcal/ Carboidratos: 166,12 / Lipídeos: 10,11 / Proteínas: 20,35				
Segunda-feira 12/6/2023	Terça-feira 13/6/2023	Quarta-feira 14/6/2023	Quinta-feira 15/6/2023	Sexta-feira 16/6/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Abóbora Moranga, Couve e Cebolinha/ Maçã	Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha	Canjica com Coco/ 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 semanal/dia: 494,95 kcal/ Carboidratos: 111,39g / Lipídeos: 8,31g / Proteínas: 21,74				
Segunda-feira 19/6/2023	Terça-feira 20/6/2023	Quarta-feira 21/6/2023	Quinta-feira 22/6/2023	Sexta-feira 23/6/2023
Arroz Carreteiro (Arroz, Carne em Cubos, Cenoura, Abobrinha e Cebolinha)/ Feijão/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Tomate e Cebolinha	Arroz Doce com Coco/ Melancia	Sopa de Feijão com Macarrão, Frango, Abobrinha, Cenoura e Cebolinha	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Pernil em Iscas com Couve, Cará e Cebolinha
Média semanal/dia: 460,065 kcal/ Carboidratos:112,68g / Lipídeos: 8,78g / Proteínas: 19,10 g				
Segunda-feira 26/6/2023	Terça-feira 27/6/2023	Quarta-feira 28/6/2023	Quinta-feira 29/6/2023	Sexta-feira 30/6/2023
Arroz Simples/ Estrogonofe de Iscas com Tomate e Cebolinha/ Melancia	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha	Canjica com Coco/ Mexerica	Arroz Simples/ Vaca Atolada (Mandioca, Carne em Cubos, Couve e Cebolinha)	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Cenoura e Acelga/ Feijão
Média semanal/dia: 450,41 kcal/ Carboidratos: 112,54 g / Lipídeos:9,34 g / Proteínas: 15,52g				

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