


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 17 e 18 – Projeto Mais Educação, Educartes e Entidades/ Cardápio 19- Fruta				
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL MODALIDADE DE ENSINO (PROJETO MAIS EDUCAÇÃO/EDUCAÇÃO INTEGRAL) ZONA: (urbana) FAIXA ETÁRIA: (6 anos a 15 anos) PERÍODO (integral) Horário: 11:30 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
Arroz Simples/Feijão/Frango com Tomate e Abobrinha/ Salada de Brócolis e Repolho Roxo/ Melão	Arroz Simples/Feijão/ Purê de Batata ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cebolinha/ Salada de Pepino e Tomate / Maçã	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Farofa de Ovos com Cenoura, Vagem e Cebolinha/ Salada de Alface e Beterraba Cozida/ Melancia	Arroz Simples /Feijão /Isclas à Primavera (com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha)/Salada de Chuchu e Baroa/ Banana	Risoto de Frango com Vagem, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Acelga e Abóbora
Média Semanal: 735,85Kcal: Carb.: 156,36g/ Lip.: 15,93g/ Prot.: 31,80g				
5/6/2023	6/6/2023	7/6/2023	8/6/2023	9/6/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Acelga, Tomate e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Couve-flor / Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Ovos Mexidos com Couve, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Alface e Tomate/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Carne Moída com Batata, Tomate e Cebolinha/ Salada de Repolho Roxo e Abóbora Cozida/ Laranja	CORPUS CHRISTI	Arroz Colorido com Pernil em Isclas, Repolho Branco, Cenoura e Cebolinha/ Feijão / Salada de Couve e Tomate
Média semanal/dia: 680,19 kcal/ Carboidratos: 157,50g/ Lipídeos: 13,59g/ Proteínas: 29,07g				
12/6/2023	13/6/2023	14/6/2023	15/6/2023	16/6/2023
Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango com Tomate, Milho Verde e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Cenoura Cozida/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Isclas com Cará, Tomate e Cebolinha/ Salada de Acelga e Beterraba Cozida/ Maçã	Risoto de Frango com Brócolis, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Abobrinha e Tomate/ Melancia	Arroz Simples/ Feijão/ Purê de Batata ao Molho de Carne Moída com Tomate e Cebolinha/ Salada de Vagem e Beterraba Cozida / Banana	Arroz Simples/ Tutu de Feijão com Linguíça, Ovo e Cebolinha/ Salada de Couve e Tomate
Média semanal/dia: 663,45 kcal/ Carboidratos: 143,64g/ Lipídeos: 15,46g/ Proteínas: 25,26g				
19/6/2023	20/6/2023	21/6/2023	22/6/2023	23/6/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Chuchu, Baroa e Cebolinha/ Salada de Repolho Branco e Beterraba Cozida/ Laranja	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Ovos com Tomate, Vagem e Salsa/ Salada de Brócolis e Pepino/Melão	Arroz Simples/ Vaca Atolada (Mandioca, Carne em Cubos, Couve e Cebolinha)/ Cenoura Cozida e Tomate/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Batata, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Acelga e Abóbora Cozida/ Melancia	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Tomate, Abóbora Moranga, e Cebolinha/ Salada de Repolho Roxo e Vagem
Média semanal/dia: 684,01kcal/ Carboidratos: 116,30g/ Lipídeos: 12,28g/ Proteínas: 28,27g				
26/6/2023	27/6/2023	28/6/2023	29/6/2023	30/6/2023
Arroz Simples/ Frango com Repolho, Batata Baroa e Cebolinha/ Salada de Beterraba Cozida e Vagem/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Abóbora, Brócolis e Cebolinha/ Salada de Pepino e Tomate/ Laranja	Sopa de Macarrão com Carne em Isclas, Vagem, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Acelga e Cenoura Cozida/ Mexerica	Arroz Simples/ Bobó de Frango/ Salada de Couve-Flor e Tomate/ Melancia	Arroz Simples/ Feijoadinha (Feijão Preto, Pernil em Isclas, Couve, Tomate e Cebolinha) /Salada de Chuchu e Beterraba Cozidos
Média semanal/dia: 641,20 kcal/ Carboidratos: 139,58g/ Lipídeos: 13,79g/ Proteínas: 27,34g				

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