


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE				
Cardápios 3 e 7 - Almoço Educação Infantil/ Cardápio 19- Fruta				
CARDÁPIO - CRECHE e PRÉ- ESCOLA MODALIDADE DE ENSINO (Educação Infantil) ZONA (urbana) FAIXA ETÁRIA (1- 3 anos) ou (4- 5 anos) PERÍODO (parcial ou integral) Horário: 11:00 Hs				
AGOSTO/2023				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
31/7/2023	1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz Simples/ Feijoadinha (com Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha) Salada de Chuchu e Cenoura Ralada/ Abacaxi (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Feijão/Frango com Batata Baroa, Vagem e Salsinha/ Salada de Pepino e Tomate (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moida com Batata, Tomate e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Beterraba Cozida/ Banana (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: Kcal / carboidrato: g / gordura total: g/ Proteína: g / Vitamina A: re / vitamina c: mg / ca: mg / ferro: mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: Kcal / carboidrato: g / gordura total: g/ Proteína: g / Vitamina A: re / vitamina c: mg / ca: mg / ferro: mg				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
7/8/2023	8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Ovos Mexidos com Vagem, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Tomate/ Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Cará, Abobrinha e Salsinha/ Salada de Couve-flor e Cenoura Ralada (Consistência: Geral)	Macarrão ao Molho de Frango com Vagem, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Repolho Roxo e Abóbora/ Melancia (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moida com Mandioca, Tomate e Salsinha/ Salada de Couve e Tomate (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Beterraba Ralada/ Mamão (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: Kcal / carboidrato: g / gordura total: g/ Proteína: g / Vitamina A: re / vitamina c: mg / ca: mg / ferro: mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: Kcal / carboidrato: g / gordura total: g/ Proteína: g / Vitamina A: re / vitamina c: mg / ca: mg / ferro: mg				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
14/8/2023	15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023
Arroz Simples/ Bobó de Frango com Tomate e Cebolinha/ Salada de Couve-flor e Repolho Roxo/ Manga (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Polenta ao Molho de Carne Moida com Tomate, Abobrinha e Cebolinha/ Salada de Alface e Cenoura Cozida (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Brócolis e Salsinha/ Salada de Chuchu e Beterraba/ Abacaxi (Consistência: Geral)	Arroz Colorido com Pernil em Iscas, Vagem, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Acelga e Tomate (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Cará, Abobrinha e Cebolinha/ Salada de Couve e Cenoura/ Laranja (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: Kcal / carboidrato: g / gordura total: g/ Proteína: g / Vitamina A: re / vitamina c: mg / ca: mg / ferro: mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: Kcal / carboidrato: g / gordura total: g/ Proteína: g / Vitamina A: re / vitamina c: mg / ca: mg / ferro: mg				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
21/8/2023	22/8/2023	23/8/2023	24/8/2023	25/8/2023
Macarrão ao Molho de Carne Moida com Tomate, Chuchu e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Beterraba Cozida e Vagem/ Melão (Consistência: Geral)	Risoto de Frango com Abobrinha, Cenoura e Salsa/ Feijão/ Salada de Pepino e Tomate (Consistência: Geral)	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Espinafre, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Alface e Tomate/ Manga (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas à Primavera (com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Couve e Beterraba Cozida (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão / Frango com Baroa, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Brócolis e Abóbora/ Melancia (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: Kcal / carboidrato: g / gordura total: g/ Proteína: g / Vitamina A: re / vitamina c: mg / ca: mg / ferro: mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: Kcal / carboidrato: g / gordura total: g/ Proteína: g / Vitamina A: re / vitamina c: mg / ca: mg / ferro: mg				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
28/8/2023	29/8/2023	30/8/2023	31/8/2023	1/9/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moida com Batata, Vagem e Cebolinha/ Salada de Cenoura e Couve-flor/ Abacaxi (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Estrogonofe de Frango com Milho Verde, Tomate e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Beterraba (Consistência: Geral)	PONTO FACULTATIVO	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abóbora, Tomate e Salsinha/ Salada de Pepino e Repolho Roxo (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Pernil em Iscas, com Mandioca, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Couve e Tomate/ Manga (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: Kcal / carboidrato: g / gordura total: g/ Proteína: g / Vitamina A: re / vitamina c: mg / ca: mg / ferro: mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: Kcal / carboidrato: g / gordura total: g/ Proteína: g / Vitamina A: re / vitamina c: mg / ca: mg / ferro: mg				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Natália de Alvarenga Guedes  
CRN9 6418

Raphaella Marino de Oliveira  
CRN9 11633

CARDÁPIO SUJEITO A  
ALTERAÇÕES