

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 17 e 18 – Projeto Escola Viva, Integral/ Cardápio 19- Fruta				
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL MODALIDADE DE ENSINO (PROJETO ESCOLA VIVA/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
31/7/2023	1/8/2023	2/8/2023	3/8/2023	4/8/2023
RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	Arroz Simples/ Frango com Tomate, Vagem e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Cenoura Cozida e Couve-Flor/ Melancia	Arroz/ Feijão/ Carne em Cubos com Batata Baroa, Chuchu e Salsinha/ Salada de Acelga e Tomate/ Banana	Risoto de Frango com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Beterraba Cozida e Brócolis
Média semanal: 664,90 Kcal: Carboidrato: 110,35g/ Lipídeos: 11,32g/ Proteínas: 31,41g				
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 Preto/ Frango com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Alface e Tomate/ Melão	Arroz Carreteiro (com Carne em Cubos com Tomate, Vagem e Salsinha) / Feijão/ Salada de Abóbora e Couve/ Melancia	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Tomate e Repolho Verde/ Banana	Arroz Simples/ Feijão Preto/ Carne Moída com Cará, Tomate e Salsinha/ Salada de Abóbora e Brócolis/ Laranja	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Ovos com Espinafre, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Couve-Flor e Baroa
Média semanal: 682,29 Kcal: Carboidrato: 115,07g/ Lipídeos: 11,82g/ Proteínas: 30,34g				
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 Repolho Roxo e Abobrinha/ Laranja	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Mandioca, Couve e Cebolinha/ Salada de Cenoura e Chuchu/ Banana	Arroz Simples/ Feijoada com Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Salsinha/ Salada de Alface e Beterraba Cozida / Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Carne em Iscas com Cenoura Ralada, Vagem e Cebolinha/ Salada de Tomate e Pepino/ Melancia	Arroz Simples/ Purê de Batata ao Molho de Frango com Tomate e Salsinha/ Salada de Cenoura Ralada e Acelga
Média semanal: 688,10 Kcal: Carboidrato: 111,42g/ Lipídeos: 14,37g/ Proteínas: 29,46g				
21/8/2023	22/8/2023	23/8/2023	24/8/2023	25/8/2023
Arroz/ Estrogonofe de Frango com Tomate, Milho Verde e Salsinha/ Salada de Beterraba Ralada e Brócolis/ Maçã	Arroz/ Polenta ao Molho de Carne Moída com Tomate, Brócolis e Salsinha/ Salada de Repolho Roxo e Vagem/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Ovos Mexidos com Vagem, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Abóbora e Couve/ Melancia	Arroz Simples/Feijão/ Frango com Abóbora, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Tomate e Alface/ Banana	Arroz colorido com Pernil, Cenoura, Vagem, Salsinha/Salada de Abobrinha e Beterraba Cozida/ Feijão
Média semanal: 654,67 Kcal: Carboidrato: 142,16g/ Lipídeos: 13,89g/ Proteínas: 27,78g				
28/8/2023	29/8/2023	30/8/2023	31/8/2023	1/9/2023
Arroz Simples/ Feijão Preto/ Frango Abobrinha, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Alface e Tomate/ Melão	Arroz Simples/ Purê de Legumes (Abóbora e Batata) ao Molho de Carne Moída com Tomate e Salsinha/ Salada de Cenoura Ralada e Acelga/ Banana	PONTO FACULTATIVO	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Tomate e Repolho Verde/ Maçã	Arroz Simples/ Tutu de Feijão com Linguça, Ovo e Cebolinha/ Salada de Vagem e Beterraba Ralada
Média semanal: 707,34 Kcal: Carboidrato: 162,36g/ Lipídeos: 13,58g/ Proteínas: 30,77g				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Natália de Alvarenga Guedes
CRN9 6418

Raphaella Marino de Oliveira
CRN9 11633

Obs: Cardápio 19 é desvinculado da refeição.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES