

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio 16 - Jantar EJA/ Cardápio 19- Fruta

CARDÁPIO - EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS
 MODALIDADE DE ENSINO (EJA)
 ZONA: (urbana)
 FAIXA ETÁRIA: (maiores de 15 anos)
 PERÍODO (parcial) Horário: 21:00 Hs



JUNHO - 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/ Feijão Preto/Frango com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Ovos com Espinafre, Cenoura e Salsinha/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Abóbora, Chuchu e Cebolinha
Média Semanal: 514,87 Kcal/ Carboidratos: 150,10g / Lipídeos: 9,11g / Proteínas: 19,26g				
7/8/2023	8/8/2023	9/8/2023	10/8/2023	11/8/2023
Arroz Simples/ Feijão Preto/ Carne Moída com Cará, Tomate e Salsinha	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Tomate, Chuchu e Cebolinha	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Vagem, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Pernil em Iscas com Mandioca, Couve e Cebolinha/ Melancia	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Abobrinha e Cebolinha
Média Semanal: 497,45 Kcal/ Carboidratos: 82,86g / Lipídeos: 9,51g / Proteínas: 20,28g				
14/8/2023	15/8/2023	16/8/2023	17/8/2023	18/8/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Batata, Tomate e Cebolinha/ Melão	Arroz Simples/ Tutu de Feijão com Linguiça, Ovo e Cebolinha	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Batata Baroa, Brócolis e Salsinha	Arroz Simples/ Feijoadina (com Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abóbora, Tomate e Cebolinha
Média Semanal: 511,21 Kcal/ Carboidratos: 83,25g / Lipídeos: 10,32g / Proteínas: 21,64g				
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	Arroz Simples/ Chuchu Tropeiro com Linguiça, Cenoura e Salsinha/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Polenta ao Molho de Frango com Tomate, Abobrinha e Cebolinha	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Batata Baroa, Vagem e Cebolinha	Arroz Simples/ Feijão Preto/Frango com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha/ Melancia
Média Semanal: 511,99 Kcal/ Carboidratos: 122,18g / Lipídeos: 10,19g / Proteínas: 19,27g				
28/8/2023	29/8/2023	30/8/2023	31/8/2023	1/9/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Carne em Iscas com Couve, Cenoura Ralada e Cebolinha/ Melão	Macarrão ao Molho de Frango com Tomate, Vagem e Cebolinha/ Feijão	PONTO FACULTATIVO	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Chuchu, Tomate e Cebolinha/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Pernil em Iscas com Abóbora, Couve e Cebolinha
Média Semanal: 499,91 Kcal/ Carboidratos: 83,15g / Lipídeos: 9,24g / Proteínas: 22,05g				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Obs: Cardápio 19 é desvinculado da refeição.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Natália de Alvarenga Guedes
 CRN9 6418

Raphaella Marino de Oliveira
 CRN9 11633