


| SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM | | | | |
|--|--|--|--|--|
| PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE | | | | |
| Cardápios 5 e 9 - Jantar 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: 16:00 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 | Risoto de Frango com Cenoura, Brócolis e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Acelga e Tomate (Consistência: Geral) | Caldo de Mandioca com Carne Moida, Couve e Salsinha/ Abacaxi (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Feijão/ Ovos Mexidos com Vagem, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Tomate/ Mamão (Consistência: Geral) |
| 1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 206,81 Kcal / carboidrato: 31,76g / gordura total: 3,38g/ Proteína: 13g / Vitamina A: 219,36re / vitamina c: 41,85mg / ca: 64,39mg / ferro: 2,08mg | | | | |
| 4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 252,43 Kcal / carboidrato: 40,39g / gordura total: 4g/ Proteína: 15g / Vitamina A: 219,4re / vitamina c: 42,41mg / ca: 71,06mg / ferro: 2,7mg | | | | |
| 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/ Creme de Abóbora com Frango, Couve e Salsinha/ Salada de Alface e Beterraba Cozida (Consistência: Geral)/ Maçã | Sopa de Macarrão com Carne Moida, Chuchu, Baroa e Cebolinha/ Abacaxi (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Feijoada (com Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Salada de Pepino e Cenoura (Consistência: Geral) | Sopa de Arroz com Frango, Vagem, Cenoura e Cebolinha/ Melancia (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Feijão/ Purê de Batatas ao Molho de Carne Moida com Tomate e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Beterraba Cozida (Consistência: Geral) |
| 1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 218,48 Kcal / carboidrato: 71,35g / gordura total: 3,56g/ Proteína: 12g / Vitamina A: 30,76re / vitamina c: 8,87mg / ca: 43,82mg / ferro: 1,75mg | | | | |
| 4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 275,27 Kcal / carboidrato: 81,18g / gordura total: 4g/ Proteína: 15g / Vitamina A: 40,77re / vitamina c: 10,18mg / ca: 53,2mg / ferro: 2,36mg | | | | |
| 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 |
| Macarrão ao Molho de Carne Moida com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Couve-flor e Cenoura Cozida/ Laranja (Consistência: Geral) | Sopa de Cará com Frango e Chuchu/ Manga (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Estrogonofe de Carne em Iscas com Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Beterraba Cozida (Consistência: Geral) | Creme de Abóbora com Frango, Couve e Cebolinha/ Melancia (Consistência: Geral) | Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Espinafre, Cenoura e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Chuchu e Tomate (Consistência: Geral) |
| 1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 178,81 Kcal / carboidrato: 28,52g / gordura total: 3,66g/ Proteína: 9g / Vitamina A: 104,68re / vitamina c: 31,22mg / ca: 47,52mg / ferro: 1,6mg | | | | |
| 4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 212,69 Kcal / carboidrato: 34,88g / gordura total: 4g/ Proteína: 10g / Vitamina A: 105,94re / vitamina c: 31,68mg / ca: 55,73mg / ferro: 1,77mg | | | | |
| 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 |
| Arroz Simples/Feijão/ Frango com Batata Baroa, Tomate e Cebolinha/ Salada de Couve-Flor e Abobrinha/ Maçã (Consistência: Geral) | Caldo de Feijão com Carne em Iscas, Couve e Vagem/ Melão (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Abobrinha, Tomate e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Repolho Roxo (Consistência: Geral) | Canjiquinha com Pernil em Iscas, Tomate, Cenoura e Salsinha/ Abacaxi (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Abóbora, Mandioca e Salsinha/ Salada de Pepino e Beterraba (Consistência: Geral) |
| 1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 206,4 Kcal / carboidrato: 69,47g / gordura total: 3,09g/ Proteína: 12g / Vitamina A: 155,38re / vitamina c: 12,44mg / ca: 45,46mg / ferro: 2,21mg | | | | |
| 4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 253,64 Kcal / carboidrato: 77,67g / gordura total: 3g/ Proteína: 15g / Vitamina A: 155,86re / vitamina c: 12,52mg / ca: 52,77mg / ferro: 2,9mg | | | | |
| 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 |
| Macarrão ao Molho de Frango com Tomate, Abobrinha e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Chuchu e Cenoura | Sopa de Cará com Carne Moida e Vagem/ Manga (Consistência: Geral) | PONTO FACULTATIVO | Sopa de Arroz com Frango, Tomate, Cenoura e Cebolinha/ Melancia (Consistência: Geral) | Arroz Simples/ Feijão/ Ovos Mexidos com Vagem, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Pepino e Beterraba Cozida/ Mamão (Consistência: Geral) |
| 1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 175,15 Kcal / carboidrato: 29,64g / gordura total: 2,96g/ Proteína: 9g / Vitamina A: 10,83re / vitamina c: 26mg / ca: 40,01mg / ferro: 1,56mg | | | | |
| 4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 214,07 Kcal / carboidrato: 36,73g / gordura total: 3g/ Proteína: 11g / Vitamina A: 10,88re / vitamina c: 26mg / ca: 45,06mg / ferro: 2,04mg | | | | |

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Natália de Alvarenga Guedes
CRN9 6418

Raphaella Marino de Oliveira
CRN9 11633