


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE				
Cardápios 4 e 8 – Lanche Educação Infantil				
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: 14:30 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	iogurte Natural Batido com Fruta (iogurte com Manga e Leite em Pó) / Biscoito de Polvilho (Consistência: Cremosa/Geral)	Mingau de Aveia com Banana (Leite em Pó, Aveia e Banana) (Consistência: Pastosa)	Frapê de Goiaba (Polpa de Goiaba, Leite em Pó e Beterraba) / Biscoito Papa Ovo (Consistência: Líquida/Geral)
<b>1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 165,03 Kcal / carboidrato: 33,93g / gordura total: 9,23g / Proteína: 11g / Vitamina A: 78,18re / vitamina c: 1,56mg / ca: 282,7mg / ferro: 1,04mg</b> <b>4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 207,76 Kcal / carboidrato: 26,18g / gordura total: 8g / Proteína: 9g / Vitamina A: 79,44re / vitamina c: 2,73mg / ca: 276,92mg / ferro: 0,4mg</b>				
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
Suco de Maçã 100% com Limão/ Biscoito de Polvilho (Consistência: Líquida/Geral)	Mingau de Aveia com Banana (Leite em Pó, Aveia e Banana) (Consistência: Pastosa)	iogurte Natural Batido com Fruta (iogurte, Banana e Leite em Pó) (Consistência: Cremosa)	Vitamina de Banana, Mamão e Aveia (Leite em Pó, Banana, Mamão e Aveia) / Biscoito Papa Ovo (Consistência: Líquida/ Geral)	Salada de Frutas (Melão, Banana, Mamão e Manga) com Iogurte Natural (Consistência: Geral)
<b>1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 185,59 Kcal / carboidrato: 28,34g / gordura total: 5,66g / Proteína: 7g / Vitamina A: 51,12re / vitamina c: 8,95mg / ca: 173,18mg / ferro: 0,74mg</b> <b>4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 191,45 Kcal / carboidrato: 29,38g / gordura total: 6g / Proteína: 7g / Vitamina A: 51,87re / vitamina c: 8,95mg / ca: 174,01mg / ferro: 0,76mg</b>				
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
Suco de Maçã 100% com Abacaxi/ Biscoito Papa Ovo (Consistência: Líquida/Geral)	iogurte Natural Batido com Fruta (iogurte, Mamão e Leite em Pó) / Biscoito de Polvilho (Consistência: Cremosa/Geral)	Frapê de Chocolate (Leite em Pó, Banana e Cacau) (Consistência: Pastosa)	Vitamina "Colorida"de Banana (Leite em Pó, Banana e Beterraba) /Biscoito "Papa Ovo" (Consistência: Líquida/Geral)	Salada de Frutas Laranja, Banana, Mamão e Maçã) com Leite em Pó (Consistência: Geral)
<b>1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 294,77 Kcal / carboidrato: 41,48g / gordura total: 12,05g / Proteína: 15g / Vitamina A: 121,57re / vitamina c: 26,86mg / ca: 406,4mg / ferro: 0,48mg</b> <b>4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 303,56 Kcal / carboidrato: 43,05g / gordura total: 12g / Proteína: 15g / Vitamina A: 122,7re / vitamina c: 26,86mg / ca: 407,66mg / ferro: 0,42mg</b>				
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
Suco de Laranja com Cenoura/ Biscoito de Polvilho (Consistência: Líquida/Geral)	Salada de Frutas (Maçã, Banana, Mamão e Manga) (Consistência: Geral)	Vitamina de Banana com Aveia (Leite em Pó, Banana e Aveia)/Biscoito de Polvilho (Consistência: Líquida/Geral)	iogurte Natural Batido com Fruta (iogurte, Manga e Leite em Pó) (Consistência: Cremosa)	Mingau de Aveia com Banana (Leite em Pó, Aveia e Banana) (Consistência: Pastosa)
<b>1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 279,32 Kcal / carboidrato: 41,58g / gordura total: 11,67g / Proteína: 12g / Vitamina A: 115,97re / vitamina c: 22,33mg / ca: 381,77mg / ferro: 0,51mg</b> <b>4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 285,18 Kcal / carboidrato: 42,63g / gordura total: 12g / Proteína: 12g / Vitamina A: 116,72re / vitamina c: 22,34mg / ca: 382,61mg / ferro: 0,53mg</b>				
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
Suco de Melancia com Limão/ Biscoito de Polvilho	iogurte Natural Batido com Fruta (iogurte com Mamão e Leite em Pó) / Biscoito de Polvilho (Consistência: Cremosa/Geral)	PONTO FACULTATIVO	Frapê de Chocolate (Leite em Pó, Banana e Cacau) (Consistência: Pastosa)	Salada de Frutas com Leite em Pó (Maçã, Banana, Mamão, Melancia e Leite em Pó) (Consistência: Geral)
<b>1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 304,34 Kcal / carboidrato: 44,75g / gordura total: 13,33g / Proteína: 14g / Vitamina A: 133,77re / vitamina c: 28,77mg / ca: 443,74mg / ferro: 0,5mg</b> <b>4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 315,32 Kcal / carboidrato: 46,72g / gordura total: 14g / Proteína: 14g / Vitamina A: 135,18re / vitamina c: 28,78mg / ca: 445,3mg / ferro: 0,55mg</b>				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

Natália de Alvarenga Guedes  
CRN9 6418

Raphaella Marino de Oliveira  
CRN9 11633

CARDÁPIO SUJEITO A  
ALTERAÇÕES