


SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 3, 7, 5 E 9 – Almoço e Jantar – Educação Infantil – Coabitadas/ Cardápio 19- Fruta				
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO MODALIDADE DE ENSINO (Educação Fundamental e Ensino Médio) ZONA: (urbana) FAIXA ETÁRIA: 4 a 5 anos (Unidades Coabitadas) PERÍODO (parcial) Horário: 09:00 Hs ou 15:00 Hs				
AGOSTO				
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	Canjica com Coco	Arroz Simples/ Feijão Preto/Frango com Abobrinha, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Pepino e Tomate/ Maçã	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Cubos com Abóbora, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Brócolis e Beterraba Cozida/ Melancia
Média Semanal/dia: 263,36 Kcal/ Carboidrato: 104,75 g / Gordura Total: 4,89 g/ Proteína: 11,43g/ Vitamina A: 189,47RE/ Vitamina C: 9,69mg/Ca: 115,10mg / Ferro: 2,46mg				
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/ Carne Moída com Cará, Tomate e Salsinha/ Salada de Brócolis e Tomate	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Tomate, Chuchu e Cebolinha/ Salada de Couve-flor e Cenoura Ralada	Arroz Colorido com Ovos Mexidos, Vagem, Cenoura e Cebolinha/ Salada de Repolho Roxo e Abóbora/ Feijão/ Banana	Arroz Simples/ Feijão/ Pernil em Iscas com Mandioca, Couve e Cebolinha/ Salada de Couve e Tomate/ Melancia	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Batata, Abobrinha e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Beterraba Ralada
Média Semanal/ dia: 257,13Kcal/ Carboidrato: 45,18g / Gordura Total: 3,81g/ Proteína: 11,07g/ Vitamina A: 122,35RE/ Vitamina C: 12,08mg /Ca: 46,06mg / Ferro: 3,01mg				
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/ Feijão/ Carne em Cubos com Batata, Tomate e Cebolinha/ Salada de Couve-flor e Repolho Roxo/ Melão	Arroz Simples/Feijão/ Frango com Abóbora, Tomate e Cebolinha/ Salada de Alface e Cenoura Cozida	Mingau de Chocolate	Arroz Simples/ Feijoadinha (com Feijão Preto, Pernil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Salada de Acelga e Tomate	Arroz Simples/ Feijão/ Carne em Iscas com Batata Baroa, Brócolis e Salsinha/ Salada de Couve e Cenoura/ Banana
Média Semanal/ dia: 256,83Kcal/ Carboidrato: 42,16g / Gordura Total: 4,74g/ Proteína: 11,93g/ Vitamina A: 131,96RE/ Vitamina C: 10,10mg/Ca: 85,50mg / Ferro: 2,59mg				
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/ Farofa de Ovos com Espinafre, Cenoura e Salsinha/ Salada de Beterraba Cozida e Vagem/ Suco de Polpa de Frutas com Suco de Maçã 100%	Arroz Simples/ Tutu de Feijão com Linguiça, Ovo e Salsinha/ Salada de Pepino e Tomate / Maçã	Arroz Doce com Coco (com açúcar)	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Batata Baroa, Abobrinha e Cebolinha/ Salada de Couve e Beterraba Cozida	Arroz/ Estrogonofe de Frango com Tomate, Milho Verde e Salsinha/ Salada de Brócolis e Abóbora/ Melancia
Média Semanal/ dia: 271,13Kcal/ Carboidrato: 74,12g / Gordura Total: 5,40g/ Proteína: 10,00g/ Vitamina A: 179,27RE/ Vitamina C: 14,72mg /Ca: 91,10mg / Ferro: 3,14mg				
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/ Farofa de Carne em Iscas com Couve, Cenoura Ralada e Cebolinha/Salada de Cenoura e Couve-flor/ Melão	Macarrão ao Molho de Frango com Tomate, Vagem e Cebolinha/ Salada de Chuchu e Beterraba / Feijão	PONTO FACULTATIVO	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Chuchu, Tomate e Cebolinha/ Salada de Pepino e Repolho Roxo	Arroz Simples/ Feijão/ Pernil em Iscas com Abóbora, Couve e Cebolinha/ Salada de Couve e Tomate/ Banana
Média Semanal/ dia: 274,46 Kcal/ Carboidrato: 47,92g / Gordura Total: 3,94g/ Proteína: 12,97g/ Vitamina A: 254,24RE/ Vitamina C: 13,43mg/Ca: 51,60mg/ Ferro: 3,23mg				

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