

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 3 e 7 - Almoco 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: 11:00 Hs				
				
OUTUBRO/2023				
Segunda-feira 2/10/2023	Terça-feira 3/10/2023	Quarta-feira 4/10/2023	Quinta-feira 5/10/2023	Sexta-feira 6/10/2023
Arroz/ Feijão/ Carne de Panela (patinho em cubos, Cenoura, Batata e Cebolinha)/Salada de Baroa e Couve-flor/ Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango (frango, tomate, leite em pó, amido de milho, colorau e cebolinha)/ Salada de Vagem e Beterraba (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Ovos Mexidos com Couve, Tomate e Salsinha/ Salada de Brócolis e Batata Baroa Cozidos/ Banana (Consistência: Geral)	Sanduíche de Molho de Carne Moída com Tomate e Milho Verde/ Suco de Polpa de Fruta com Maçã 100% (Consistência: Geral)	Macarrão ao Molho de Frango (frango, tomate em cubos , vagem, colorau e cebolinha)/ Feijão/ Salada Roxa (repolho roxo e beterraba ralada) (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 244,18 Kcal / carboidrato: 39,59g / gordura total: 4,1g / Proteína: 13,11g / Vitamina A: 138,93re / vitamina c: 13,75mg / ca: 51,68mg / ferro: 2,11mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 284,71 Kcal / carboidrato: 47,15g / gordura total: 4,34g / Proteína: 14,96g / Vitamina A: 139,59re / vitamina c: 13,79mg / ca: 59,04mg / ferro: 2,64mg				
Segunda-feira 9/10/2023	Terça-feira 10/10/2023	Quarta-feira 11/10/2023	Quinta-feira 12/10/2023	Sexta-feira 13/10/2023
RECESSO	RECESSO	RECESSO	FERIADO NACIONAL	RECESSO
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 0 Kcal / carboidrato: 0g / gordura total: 0g / Proteína: 0g / Vitamina A: 0re / vitamina c: 0mg / ca: 0mg / ferro: 0mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 0 Kcal / carboidrato: 0g / gordura total: 0g / Proteína: 0g / Vitamina A: 0re / vitamina c: 0mg / ca: 0mg / ferro: 0mg				
Segunda-feira 16/10/2023	Terça-feira 17/10/2023	Quarta-feira 18/10/2023	Quinta-feira 19/10/2023	Sexta-feira 20/10/2023
Arroz Simples/ Feijão/ Polenta com Molho à Jardineira (patinho moído com cenoura, vagem, colorau e cebolinha - servido separadamente)/ Salada de Batata e Brócolis (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Bobó de Frango (mandioca, tomate, leite em pó, colorau , cebolinha)/ Salada de Chuchu Cozido e Repolho Roxo (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijoadina (com Feijão Preto, Pênil em Iscas, Couve, Tomate e Cebolinha)/ Salada de Alface e Cenoura Ralada/ Laranja (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Frango com Baroa, Abobrinha e Cebolinha/ Salada de Acelga e Beterraba Ralada/ Manga (Consistência: Geral)	Arroz Carreteiro (arroz, patinho iscas, repolho roxo, vagem, colorau)/ Feijão/ Salada de Abóbora com Brócolis/ Mamão (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 225,7 Kcal / carboidrato: 39,28g / gordura total: 3,86g / Proteína: 9,34g / Vitamina A: 143,93re / vitamina c: 50,41mg / ca: 53,16mg / ferro: 2,38mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 288,74 Kcal / carboidrato: 51,1g / gordura total: 4,34g / Proteína: 12,02g / Vitamina A: 145,18re / vitamina c: 50,69mg / ca: 63,55mg / ferro: 2,61mg				
Segunda-feira 23/10/2023	Terça-feira 24/10/2023	Quarta-feira 25/10/2023	Quinta-feira 26/10/2023	Sexta-feira 27/10/2023
Macarrão à Bolonhesa (patinho moído, tomate em cubos, chuchu, extrato de tomate, colorau , e Cebolinha) / Feijão/ Salada de Brócolis e Beterraba Cozida/ Maçã (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Feijão/ Frango com Batata, Abóbora e Cebolinha/ Salada de Pepino e Tomate (Consistência: Geral)	Arroz Colorido com Pênil (arroz, pênil em iscas, cenoura ralada, vagem e salsinha)/ Feijão/ Salada Duetto (brócolis e couve-flor)/ Melancia (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Estrogonofe de Carne (patinho em iscas, tomate, leite em pó, amido de milho, colorau e cebolinha)/ Salada de Abobrinha e Repolho Roxo (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Purê de Baroa, (baroa, leite em pó, manteiga) ao Molho de Frango (frango, tomate em cubos, colorau e cebolinha - servido separadamente)/Salada de Alface e Cenoura Ralada/ Abacaxi (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 230,12 Kcal / carboidrato: 73,7g / gordura total: 3,98g / Proteína: 11,89g / Vitamina A: 106,14re / vitamina c: 9,63mg / ca: 55,92mg / ferro: 2,16mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 288,44 Kcal / carboidrato: 84,3g / gordura total: 4,6g / Proteína: 14,23g / Vitamina A: 108re / vitamina c: 9,84mg / ca: 67,75mg / ferro: 3,08mg				
Segunda-feira 30/10/2023	Terça-feira 31/10/2023	Quarta-feira 1/11/2023	Quinta-feira 2/11/2023	Sexta-feira 3/11/2023
Arroz Simples/ Feijão/Carne Moída com Chuchu, Baroa e Cebolinha/ Salada Mix de Folhas (acelga e couve)/ Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Purê de Batatas (batata, leite em pó, manteiga) ao Molho de Frango (frango, tomate em cubos, colorau e cebolinha)/ Salada de Repolho e Cenoura Ralada (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Picadinho de Carne (patinho em iscas, batata baroa, tomate e cebolinha)/ Salada de Vagem e Abóbora Cozida/ Mamão (Consistência: Geral)	FERIADO NACIONAL	PONTO FACULTATIVO
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 210,19 Kcal / carboidrato: 35,67g / gordura total: 3,73g / Proteína: 9,54g / Vitamina A: 158,83re / vitamina c: 29,88mg / ca: 53,64mg / ferro: 2,51mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 275,21 Kcal / carboidrato: 47,25g / gordura total: 4,42g / Proteína: 12,49g / Vitamina A: 161,44re / vitamina c: 30,53mg / ca: 66,05mg / ferro: 3,42mg				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

OBS.: o cardápio fruta é desvinculado do almoço.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES