

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM				
PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
Cardápios 17 e 18 – Projeto Escola Viva. Integral/ Cardápio 19- Fruta				
CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL MODALIDADE DE ENSINO (PROJETO MAIS EDUCAÇÃO/EDUCAÇÃO INTEGRAL) ZONA: (urbana) FAIXA ETÁRIA: (6 anos a 15 anos) PERÍODO (Integral) Horário: 11:30 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 Simples/ Bobó de Frango (mandioca,tomate, leite em pó, colorau, cebolinha)/ Salada de Brócolis e Couve-flor)/ Maçã	Arroz Simples/ Purê de Batatas (batata, leite em pó, manteiga) ao Molho de Carne Moída (patinho moído,tomate em cubos, colorau e cebolinha - servido)	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Carne (carne em iscas, farinha, abobrinha ralada, espinafre, colorau e cebolinha)/ Salada Roxa (beterraba ralada e repolho roxo)/	Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango (tomate, milho verde, leite em pó, amido de milho, colorau e cebolinha)/ Salada de Couve-flor e Cenoura Ralada/ Laranja	Arroz Simples/ Feijoadinha com Pernil, Tomate, Couve e Salsinha/ Salada de Alface e Baroa
Média Semanal / dia: 689,87 Kcal / carboidrato: 151,44g / gordura total: 14,38g/ Proteína: 26,39g / Vitamina A: 212,94re / vitamina c: 55,45mg / ca: 199,42mg / ferro: 7,05mg				
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 ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	FERIADO NACIONAL	RECESSO ESCOLAR
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 Colorido com Pernil (arroz, pernil em iscas, colorau , cenoura ralada, brócolis e salsinha)/ Feijão/ Salada de Beterraba Cozida e Vagem/ Melão	Arroz Simples/ Feijão/ Carne Moída com Tomate, Abobrinha, e Cebolinha/ Salada de Repolho Roxo e Chuchu/ Laranja	Arroz/ Purê de Baroa (batata baroa, leite em pó, manteiga) ao Molho de Frango (frango,tomate em cubos, colorau e cebolinha - servido separadamente)/ Feijão/ Salada de Beterraba ralada e Acelga/ Banana	Arroz/ Feijão/ Carne de Panela (patinho em cubos, cenoura, batata e cebolinha)/Salada Mix de Folhas (alface e couve)/ Melancia	Arroz/ Feijão Preto/ Frango à Primavera (frango, cenoura, brócolis e Salsinha)/ Salada de Acelga e Tomate
Média Semanal / dia: 676,82 Kcal / carboidrato: 108,29g / gordura total: 14,13g/ Proteína: 30,31g / Vitamina A: 768,59re / vitamina c: 57,89mg / ca: 146,94mg / ferro: 8,08mg				
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
Arroz/ Feijão/ Frango com Cará, Vagem e Salsinha/ Salada de Acelga e Beterraba ralada/ Maçã	Arroz/ Feijão Tropeiro com Linguíça Ovo e Couve/ Salada de Alface e Tomate/ Melão	Arroz Carreteiro (arroz, patinho iscas, repolho roxo , vagem, colorau)/ Feijão/ Salada de Abóbora com Brócolis/ Melancia	Risoto de Frango (arroz, frango desfiado, acelga, cenoura ralada, colorau e salsinha)/ Feijão/ Salada de Beterraba Cozida e Chuchu/ Laranja	Arroz/ Feijão/ Carne Moída com Mandioca, Vagem e Cebolinha/ Salada de Alface e Tomate
Média Semanal / dia: 683,81 Kcal / carboidrato: 147,59g / gordura total: 13,48g/ Proteína: 30,18g / Vitamina A: 101,23re / vitamina c: 43,87mg / ca: 135,12mg / ferro: 8,46mg				
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/ Vaca Atolada (mandioca, couve, colorau , patinho em cubos e salsinha)/ Salada Roxa (beterraba ralada e repolho roxo)/ Melão	Arroz Colorido com Ovos(arroz, ovos, chuchu, cenoura e salsinha)/ Feijão/ Salada de Baroa e Acelga/ Maçã	Arroz/ Feijão/ Frango com Cará, Couve e Cebolinha/ Salada de Alface e Tomate/ Banana	FERIADO NACIONAL	PONTO FACULTATIVO
Média Semanal / dia: 695,77 Kcal / carboidrato: 181,36g / gordura total: 12,51g/ Proteína: 26,24g / Vitamina A: 696,3re / vitamina c: 59,07mg / ca: 152,87mg / ferro: 8,05mg				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

OBS.: o cardápio fruta é desvinculado do almoço.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES