

## SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM

## PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

## Cardápios 10, 11 e 12 - Desjejum Fundamental e Médio

CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL E MÉDIO  
 MODALIDADE DE ENSINO (Educação Fundamental e Ensino Médio)  
 ZONA: (urbana)  
 FAIXA ETÁRIA: (6 a 15 anos) ou (maiores de 15 anos)  
 PERÍODO (Integral) Horário: 07 Hs



## OUTUBRO/2023

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
2/10/2023	3/10/2023	4/10/2023	5/10/2023	6/10/2023
Frapê de chocolate e Biscoito Polvilho Escaldado	Vitamina de Mamão com Banana e Pão com Requeijão	Leite e Pão com Manteiga	Frapê de chocolate e Biscoito Cream Cracker	Vitamina de Mamão e Biscoito de Polvilho Escaldado
Média Semanal / dia: 336,21 Kcal / carboidrato: 40,19g / gordura total: 14,38g / Proteína: 12,89g / Vitamina A: 157,39re / vitamina c: 14,22mg / ca: 383,06mg / ferro: 0,99mg				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
9/10/2023	10/10/2023	11/10/2023	12/10/2023	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	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
16/10/2023	17/10/2023	18/10/2023	19/10/2023	20/10/2023
Vitamina de Mamão com Banana e Biscoito Cream Cracker	Leite e Pão com Manteiga	Frapê de Chocolate e Pão com Requeijão	Vitamina de Mamão e Biscoito de Polvilho Escaldado	Frapê de Chocolate e Rosquinha de Coco
Média Semanal / dia: 346,36 Kcal / carboidrato: 40,5g / gordura total: 15,14g / Proteína: 13,15g / Vitamina A: 155,51re / vitamina c: 10,5mg / ca: 378,84mg / ferro: 0,83mg				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
23/10/2023	24/10/2023	25/10/2023	26/10/2023	27/10/2023
Vitamina de Mamão e Biscoito de Polvilho Escaldado	Frapê de chocolate e Pão com Requeijão	Leite e Pão com Manteiga	Frapê de chocolate e Biscoito Cream Cracker	Vitamina de Banana com Mamão e Biscoito Polvilho Escaldado
Média Semanal / dia: 336,21 Kcal / carboidrato: 40,19g / gordura total: 14,38g / Proteína: 12,89g / Vitamina A: 157,39re / vitamina c: 14,22mg / ca: 383,06mg / ferro: 0,99mg				
Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
30/10/2023	31/10/2023	1/11/2023	2/11/2023	3/11/2023
Frapê de Chocolate e Rosquinha de Coco	Leite e Pão com Manteiga	Vitamina de Banana e Pão com Requeijão	FERIADO NACIONAL	Ponto Facultativo
Média Semanal / dia: 447,18 Kcal / carboidrato: 52,01g / gordura total: 19,75g / Proteína: 16,88g / Vitamina A: 212,25re / vitamina c: 16,6mg / ca: 515,25mg / ferro: 1,27mg				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Gilce Santos Oliveira  
 CRN9 22295

Raquel da S. Gomes Araújo  
 CRN9 18506