

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio 16 - Jantar EJA/ Cardápio 19- Fruta

CARDÁPIO - EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS
MODALIDADE DE ENSINO (EJA)
ZONA: (urbana)
FAIXA ETÁRIA: (maiores de 15 anos)
PERÍODO (parcial) Horário: 21:00 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 Simples/ Purê de Batatas (batata, leite em pó, manteiga) ao Molho de Carne Moída (patinho moído, tomate em cubos, colorau e cebolinha - servido separadamente)/ Feijão/ Maçã	Arroz/ Creme de Abóbora (abóbora, frango, leite em pó , amido de milho, colorau , couve e cebolinha)	Cachorro Quente e Suco de Goiaba com Suco de Maçã 100%	Arroz Simples/ Feijoada com Pernil, Tomate, Couve e Salsinha/ Banana	Arroz Carreteiro (arroz, patinho iscas, repolho verde, cenoura ralada, colorau , cebolinha)/ Feijão
Média Semanal / dia: 413,4 Kcal / carboidrato: 69,54g / gordura total: 12,02g / Proteína: 18,32g / Vitamina A: 58,89re / vitamina c: 14,22mg / ca: 76,92mg / ferro: 2,67mg				
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/ Vaca Atolada (Mandioca, Couve, Colorau, Patinho em Cubos e Salsinha)	Risoto de Frango (arroz, frango desfiado, brócolis, cenoura ralada, colorau e cebolinha)/ Feijão Preto	Arroz/ Feijão Tropeiro com Ovos, Linguíça, Couve e Salsinha/ Suco de Polpa de Abacaxi com Suco de Maçã 100%	Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango (tomate, milho verde, leite em pó , amido de milho, colorau e cebolinha)/ Laranja	Macarrão à Bolonhesa (patinho moído, tomate em cubos, repolho verde, extrato de tomate, colorau , e cebolinha/ Feijão
Média Semanal / dia: 450,57 Kcal / carboidrato: 74,65g / gordura total: 10,35g / Proteína: 23,07g / Vitamina A: 19,18re / vitamina c: 27,65mg / ca: 72,69mg / ferro: 2,71mg				
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 Colorido com Ovos, Chuchu, Cenoura e Salsinha/ Feijão	Macarrão ao Molho de Frango (frango, tomate em cubos , vagem, colorau, extrato de tomate e cebolinha)/ Feijão	Arroz Simples/ Tutu de Feijão com Ovos, Linguíça e Salsinha/ Banana	Arroz/ Estrogonofe de Isca Patinho (tomate, leite em pó , amido de milho, colorau e cebolinha) Melancia	Arroz/ Feijão/ Frango com Baroa, Abobrinha e Salsinha
Média Semanal / dia: 432,53 Kcal / carboidrato: 73,99g / gordura total: 10,6g / Proteína: 19g / Vitamina A: 25,38re / vitamina c: 7,88mg / ca: 73,81mg / ferro: 3,2mg				
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 Colorido com Carne moída (arroz, frango desfiado, brócolis, cenoura ralada, colorau e salsinha)/ Feijão	Arroz/ Feijão Preto/ Frango com Cará, Vagem e Cebolinha	Arroz Simples/ Feijão/ Farofa de Carne (patinho em isca, farinha, abobrinha ralada, cenoura ralada, colorau e cebolinha)/ Melão	FERIADO NACIONAL	PONTO FACULTATIVO

Média Semanal / dia: 427,08 Kcal / carboidrato: 81,97g / gordura total: 8,61g / Proteína: 20,05g / Vitamina A: 11,67re / vitamina c: 1,32mg / ca: 71,37mg / ferro: 3,2mg

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

OBS.: o cardápio fruta é desvinculado da refeição

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES