

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios 5 e 9 – Jantar 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
Risoto de Frango (arroz, frango, acelga, repolho roxo, colorau e cebolinha)/ Feijão Preto/ Salada de Abobrinha e Tomate (Consistência: Geral)	Sopa de Arroz com Patinho em iscas, Couve e Baroa/ Manga (Consistência: Geral)	Sanduíche de Molho de Carne Moída com Tomate e Milho Verde/ Suco de Polpa de Fruta com Suco de Maçã 100% (Consistência: Geral)	Arroz Colorido com Pernil em Iscas, Repolho Verde, Cenoura Ralada e Cebolinha/ Feijão/ Salada de Alface e Beterraba Cozida / Laranja (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango (frango, tomate, leite em pó, amido de milho, colorau e cebolinha)/ Salada de Brócolis e Cenoura Cozidas (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 230,39 Kcal / carboidrato: 37,07g / gordura total: 3,95g / Proteína: 12,32g / Vitamina A: 189,83re / vitamina c: 34,58mg / ca: 44,76mg / ferro: 1,88mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 265,08 Kcal / carboidrato: 43,4g / gordura total: 4,26g / Proteína: 13,81g / Vitamina A: 190,63re / vitamina c: 34,69mg / ca: 50,89mg / ferro: 2,3mg				
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
Macarrão ao Molho de Frango (frango, tomate em cubos , vagem, colorau e cebolinha)/ Feijão/ Cenoura Ralada e Beterraba Cozida (Consistência: Geral)	Sopa de Cará com Carne Moída, Tomate, Couve e Cebolinha/ Laranja (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Feijão/ Purê de Batatas (batata, leite em pó, manteiga) ao Molho de Frango (frango, tomate em cubos, colorau e cebolinha - servido separadamente)/ Salada de Couve-flor e Abóbora Cozidos/ Melão (Consistência: Geral)	Caldo de Mandioca com Patinho em Cubos, Couve, Cenoura e Cebolinha/ Melancia (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Ovos Mexidos com Espinafre, Cenoura e Salsa/Salada de Tomate e Alface (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 173,99 Kcal / carboidrato: 28,31g / gordura total: 3,41g / Proteína: 8,33g / Vitamina A: 83,92re / vitamina c: 34,53mg / ca: 43,24mg / ferro: 1,78mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 217,99 Kcal / carboidrato: 36,13g / gordura total: 3,88g / Proteína: 10,47g / Vitamina A: 154,85re / vitamina c: 38,89mg / ca: 53,37mg / ferro: 2,19mg				
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 Simples/ Bobó de Frango (mandioca,tomate, leite em pó, colorau, cebolinha)/ Mix de Folhas (acelga e couve) (Consistência: Geral)	Sopa de Macarrão com Carne Moída com Cenoura, Brócolis e Cebolinha / Melão (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijão/ Picadinho de Carne (patinho em Iscas, batata baroa, tomate e cebolinha)/ Salada de Beterraba Cozida e Acelga / Mamão (Consistência: Geral)	Creme de Abóbora com Frango Espinafre e Cebolinha/ Laranja (Consistência: Geral)	Arroz Simples/ Feijoadinha (feijão preto, pernil em iscas, couve, tomate e cebolinha)/ Salada de Batata Baroa e Chuchu (Consistência: Geral)
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 184,77 Kcal / carboidrato: 30,96g / gordura total: 3,4g / Proteína: 8,63g / Vitamina A: 74,1re / vitamina c: 38,48mg / ca: 49,73mg / ferro: 1,66mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 232,42 Kcal / carboidrato: 39,37g / gordura total: 3,88g / Proteína: 10,91g / Vitamina A: 88,76re / vitamina c: 39,2mg / ca: 59,99mg / ferro: 2,25mg				
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/ Creme de Abóbora com Frango, Espinafre e Cebolinha/ Salada Roxa (repolho roxo e beterraba ralada) (Consistência: Geral)	Caldo de Feijão com Carne Moída, Tomate, Couve e Cebolinha/ Manga (Consistência: Geral)	Arroz Simples/Feijão/ Frango à Primavera (frango, cenoura, brócolis e salsinha/ Salada de Alface e Beterraba Cozida/ Melancia (Consistência: Geral)	FERIADO NACIONAL	PONTO FACULTATIVO
1 – 3 ANOS: Média Semanal / dia: 185,43 Kcal / carboidrato: 31,77g / gordura total: 2,82g / Proteína: 9,55g / Vitamina A: 254,22re / vitamina c: 31,43mg / ca: 59,83mg / ferro: 2,17mg				
4 – 5 ANOS: Média Semanal / dia: 230,67 Kcal / carboidrato: 39,71g / gordura total: 3,15g / Proteína: 12,06g / Vitamina A: 258,75re / vitamina c: 27,34mg / ca: 72,01mg / ferro: 2,78mg				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

OBS: o cardápio fruta é desvinculado do jantar.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Gilce Santos Oliveira
CRN9 22295Raquel da S. Gomes Araújo
CRN9 18506