

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios: 7 e 9 - Almoço/Jantar (Coabitadas)/Cardápio 19- Fruta ou Suco de Polpa

CARDÁPIO - ENSINO INFANTIL - ESCOLAS COABITADAS
 MODALIDADE DE ENSINO (Educação Infantil - Pré- Escola)
 ZONA: (urbana)
 FAIXA ETÁRIA: (4 e 5 anos)
 PERÍODO (parcial) Horário: 09:00 Hs ou 15:00 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/ Feijoadinha com Pernil, Tomate, Espinafre e Salsinha/Salada de Brócolis e Couve-flor/ maçã	Arroz/ Creme de Abóbora (abóbora, frango, leite em pó , amido de milho, colorau , couve e cebolinha)/ Salada Mix de Folhas (acelga e alface)	Cachorro Quente e Suco de Polpa de Goiaba com Suco de Maçã 100%	Arroz Carreteiro (arroz, patinho iscas, repolho verde, cenoura ralada, colorau , cebolinha)/ Feijão/ Salada de Beterraba Cozida e Vagem	Mingau de Chocolate COM AÇÚCAR/ Banana
Média Semanal / dia: 256,36 Kcal / carboidrato: 40,75g / gordura total: 7,71g / Proteína: 10,47g / Vitamina A: 44,06re / vitamina c: 8,23mg / ca: 89,98mg / ferro: 1,36mg				
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)/ Salada Roxa (beterraba ralada e repolho roxo)	Risoto de Frango (arroz, frango, brócolis, cenoura ralada, colorau e cebolinha)/ Feijão Preto/ Salada de Vagem e Tomate	Arroz/ Feijão Tropeiro com Ovos, Linguiça, Couve e Salsinha/ Salada de Alface e Baroa/ Suco de Polpa de abacaxi com Suco de Maçã 100%	Arroz Simples/ Estrogonofe de Frango (tomate, milho verde, leite, amido de milho, colorau e cebolinha)/ Salada de Acelga e Beterraba Cozida	Macarrão à Bolonhese (patinho moído, tomate em cubos, repolho verde, extrato de tomate , colorau , e Cebolinha)/ Feijão/ Melão/ Salada Mix de Folhas (alface e couve)
Média Semanal / dia: 246,87 Kcal / carboidrato: 40,53g / gordura total: 5,03g / Proteína: 14,33g / Vitamina A: 10,45re / vitamina c: 5,93mg / ca: 45,84mg / ferro: 1,57mg				
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/ Salada Dueto (brócolis e couve-flor)	Macarrão ao Molho de Frango (frango, tomate em cubos , vagem, colorau e cebolinha)/ Feijão/ Salada de Acelga e Beterraba ralada	Canjica com Coco COM AÇÚCAR/ Banana	Arroz/ Estrogonofe de Isca Patinho (Tomate, Leite, Amido de Milho, Colorau e Cebolinha)/ Salada de alface e Cenoura Ralada	Arroz/ Feijão/ Frango com Baroa, Abobrinha e Salsinha/Salada Mix de Folhas (acelga e couve) /Melancia
Média Semanal / dia: 167,59 Kcal / carboidrato: 29,28g / gordura total: 3,14g / Proteína: 8,71g / Vitamina A: 9,54re / vitamina c: 4,94mg / ca: 36,87mg / ferro: 1,3mg				
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 (arroz, carne moída, colorau , cenoura ralada, brócolis e salsinha)/ Feijão/ Salada de Abobrinha e Beterraba Cozida	Arroz/ Feijão Preto/ Frango com Cará, Vagem e Cebolinha/ Salada de Baroa e Acelga	Arroz Doce com Coco COM AÇUCAR/ Melão	Feriado Nacional	Ponto Facultativo
Média Semanal / dia: 216,24 Kcal / carboidrato: 39g / gordura total: 4,79g / Proteína: 10,15g / Vitamina A: 36,55re / vitamina c: 2,04mg / ca: 103,55mg / ferro: 1,3mg				

Nutricionistas Responsáveis (SEDOC):

OBS.: o cardápio fruta é desvinculado do almoço.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Gilce Santos Oliveira
CRN9 22295Raquel da S. Gomes Araujo
CRN9 18156