

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE CONTAGEM

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápios 13, 14 e 15 - Merenda Fundamental e Médio/ Cardápio 19- Fruta ou Suco de Polpa

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 (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/ Feijoada com Pernil, Tomate, Espinafre e Salsinha/ maçã	Arroz/ Creme de Abóbora (abóbora, frango, leite em pó , amido de milho, colorau , couve e cebolinha)	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	Mingau de Chocolate COM AÇÚCAR/ Banana
Média Semanal / dia: 362,21 Kcal / carboidrato: 62,76g / gordura total: 9,78g / Proteína: 14,72g / Vitamina A: 68,36re / vitamina c: 10,13mg / ca: 115,75mg / ferro: 1,75mg				
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, 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)	Macarrão à Bolonhesa (patinho moído, tomate em cubos, repolho verde, extrato de tomate, colorau , e Cebolinha)/ Feijão/ Melão
Média Semanal / dia: 394,25 Kcal / carboidrato: 67,66g / gordura total: 8,81g / Proteína: 19,34g / Vitamina A: 15,22re / vitamina c: 6,69mg / ca: 59,33mg / ferro: 2,49mg				
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 e cebolinha)/ Feijão	Canjica com Coco COM AÇÚCAR/ Banana	Arroz/ Estrogonofe de Isca Patinho (Tomate, Leite, Amido de Milho, Colorau e Cebolinha)	Arroz/ Feijão/ Frango com Baroa, Abobrinha e Salsinha/ Melancia
Média Semanal / dia: 381,2 Kcal / carboidrato: 65,52g / gordura total: 8,4g / Proteína: 16,74g / Vitamina A: 40,35re / vitamina c: 5,78mg / ca: 118,6mg / ferro: 2,31mg				
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	Arroz/ Feijão Preto/ Frango com Cará, Vagem e Cebolinha	Arroz Doce com Coco COM AÇÚCAR/ Melão	Feriado Nacional	Ponto Facultativo
Média Semanal / dia: 371,78 Kcal / carboidrato: 69,04g / gordura total: 8,77g / Proteína: 16,83g / Vitamina A: 59,72re / vitamina c: 1,93mg / ca: 153,51mg / ferro: 2,12mg				

Nutricionistas Responsáveis (SEDUC):

OBS.: o cardápio fruta é desvinculado do almoço.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES

Gilce Santos Oliveira
CRN9 22295

Raquel da S. Gomes Araujo
CRN9 18156