



Prefeitura Municipal da Estância Hidromineral de
Monte Alegre do Sul – SP
Departamento de Educação



Cardápio Pré-escola
Novembro 2022

Semana 1	Segunda 31/10	Terça 01/11	Quarta 02/11	Quinta 03/11	Sexta 04/11
Café da manhã	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga		Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga
Refeição manhã	Arroz, Feijão Ovo mexido com abobrinha Salada	Arroz, feijão Carne moída com legumes Salada	Feriado	Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Macarrão com frango Salada
Lanche da tarde	Vitamina de leite com fruta Bolacha salgada	Torta salgada Suco		Canjica	Leite Fruta Bolacha doce
Refeição Tarde	Arroz, Feijão Ovo mexido com abobrinha Salada	Arroz, feijão Carne moída com legumes Salada		Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Pão com frango Suco de polpa
	Composição nutricional (Média semanal/ Período parcial)	Energia 480kcal	Carboidratos 66g 55%	Proteínas 20g 17%	Lipídeos 14,9g 28%

Obs. Todos os dias após as refeições da manhã e tarde servir fruta como sobremesa.

Cardápio sujeito a alteração.

Departamento de Educação/ Setor de Alimentação Escolar: Av. João Girardelli, 500 - Centro.
Telefone: (19) 3899- 9142/ 9164



Cardápio Pré-escola
Novembro 2022

Semana 2	Segunda 07/11	Terça 08/11	Quarta 09/11	Quinta 10/11	Sexta 11/11
Café da manhã	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com café Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga
Refeição manhã	Arroz, Feijão Linguíça assada Salada	Macarrão com frango Salada	Arroz, Feijão Carne de panela com batata Salada	Arroz, Feijão Frango de panela Salada	Arroz, Feijão Carne moída com legumes Salada
Lanche da tarde	Vitamina de leite com fruta Biscoito	Bolo de maçã	Vitamina de leite com Fruta Bolacha salgada	Pipoca Milk Shake	Leite Fruta Bolacha doce
Refeição Tarde	Arroz, Feijão Linguíça assada Salada	Macarrão com frango Salada	Arroz, Feijão Carne de panela com batata Salada	Arroz, Feijão Frango de panela Salada	Pão com carne Suco polpa
	Composição nutricional (Média semanal/ Período parcial)	Energia 588kcal	Carboidratos 78g 53% do VET	Proteínas 24g 17% do VET	Lipídeos 20g 30% do VET

Obs. Todos os dias após as refeições da manhã e tarde servir fruta como sobremesa.

Cardápio sujeito a alteração.



Cardápio Pré-escola
Novembro 2022

Semana 3	Segunda 14/11	Terça 15/11	Quarta 16/11	Quinta 17/11	Sexta 18/11
Café da manhã			Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga
Refeição manhã	P. Facultativo	FERIADO	Arroz, Feijão Ovo mexido Salada	Arroz, Feijão Peixe com batata, tomate e pimentão Salada	Arroz, Feijão Frango refogado Salada
Lanche da tarde			Vitamina de leite com fruta Bolacha salgada	Sagu de uva	Salada de frutas
Refeição Tarde			Arroz, Feijão Ovo mexido Salada	Arroz, Feijão Peixe com batata, tomate e pimentão Salada	Cachorro-quente Suco de polpa
	Composição nutricional (Média semanal/ Período parcial)	Energia 553kcal	Carboidratos 79g 57%	Proteínas 21g 16%	Lipídeos 17g 27%

Obs. Todos os dias após as refeições da manhã e tarde servir fruta como sobremesa.

Cardápio sujeito a alteração.



Cardápio Pré-escola
Novembro 2022

Semana 4	Segunda 21/11	Terça 22/11	Quarta 23/11	Quinta 24/11	Sexta 25/11
Café da manhã	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com café Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga	Leite com chocolate Bisnaguinha com manteiga
Refeição manhã	Arroz, Feijão Carne moída com legumes Salada	Mini feijoada (Arroz, Feijão preto com carne suína, couve)	Arroz, Feijão Farofa de ovos Salada	Macarrão com carne Salada	Arroz, feijão Frango grelhado Salada
Lanche da tarde	Vitamina de leite com fruta Bolacha salgada	Torta de frango Suco	Leite com chocolate Biscoito	Canjica	Leite Fruta Bolacha doce
Refeição Tarde	Arroz, Feijão Carne moída com legumes Salada	Mini feijoada (Arroz, Feijão preto com carne suína, couve)	Arroz, Feijão Farofa de ovos Salada	Macarrão com carne Salada	Pão com frango Suco de polpa
	Composição nutricional (Média semanal/ Período parcial)	Energia 480kcal	Carboidratos 66g 55%	Proteínas 20g 17%	Lipídeos 14,9g 28%

Obs. Todos os dias após as refeições da manhã e tarde servir fruta como sobremesa.

Cardápio sujeito a alteração.