



*Prefeitura Municipal da Estância Turística de
Monte Alegre do Sul*
Departamento de Educação



SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**Alimentação Escolar
Cardápio Ensino Médio
Fevereiro 2023**

Semana 1	Segunda 06/02 Arroz, feijão Linguíça assada Salada	Terça 07/02 Macarrão com frango Salada	Quarta 08/02 Arroz, Feijão Carne de panela com batata Salada	Quinta 09/02 Arroz, Feijão Frango refogado Salada	Sexta 10/02 Pão com carne Suco
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 618Kcal	Carboidratos 92g 60% do VET	Proteínas 28g 18% do VET	Lipídeos 16g 22 % do VET
Semana 2	Segunda 13/02 Arroz, Feijão Ovo mexido com tomate Salada	Terça 14/02 Macarrão com carne Salada	Quarta 15/02 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Quinta 16/02 Arroz, Feijão Carne iscas com legumes Salada	Sexta 17/02 Pão com frango no molho Suco
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 563,8kcal	Carboidratos 81,5g 57% do VET	Proteínas 26,6g 20% do VET	Lipídeos 14,6g 23% do VET

Cardápio sujeito a alteração.



Prefeitura Municipal da Estância Turística de
Monte Alegre do Sul

Departamento de Educação

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Semana 3	Segunda 20/02 P. Facultativo	Terça 21/02 Feriado	Quarta 22/02 Arroz, Feijão Farofa de ovos Salada	Quinta 23/02 Arroz, Feijão Peixe assado Salada	Sexta 24/02 Cachorro-quente Suco Fruta
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 634,7Kcal	Carboidratos 87g 55% do VET	Proteínas 26,9g 17% do VET	Lipídeos 19,9g 28% do VET
Semana 4	Segunda 27/02 Arroz Feijão Carne moída com legumes Salada	Terça 28/02 Risoto de frango, Feijão Salada	Quarta 01/03 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Quinta 02/03 Macarrão com carne Salada	Sexta 03/03 Pão com frango no molho Suco Fruta
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 581Kcal	Carboidratos 83g 57% do VET	Proteínas 24g 17% do VET	Lipídeos 14g 26% do VET

Cardápio sujeito a alteração.