



SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO CIMEI – PERÍODO PARCIAL OU INTEGRAL (2 A 3 ANOS)

MARÇO 2023								
1ª SEMANA	2ª FEIRA 06/03	3ª FEIRA 07/03	4ª FEIRA 08/03	5ª FEIRA 09/03	6ª FEIRA 10/03			
Café da manhã	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga		
Almoço	Arroz, Feijão, Carne moída com legumes Salada	Arroz, Feijão Frango iscas grelhado Salada	Arroz, Feijão, Carne de panela com batata Salada	Arroz, Feijão, Frango refogado, Salada	Arroz Feijão Carne suína acebolada Salada			
Lanche da tarde	Vitamina de leite com fruta Biscoito salgado	Bolo de maçã Leite	Omelete de assadeira Suco	Vitamina de leite com fruta Biscoito	Frutas picadas (salada de frutas) Biscoito			
Jantar	Sopa de feijão com macarrão	Macarrão com frango	Sopa creme	Arroz com cenoura Escondidinho de carne	Pão com carne Suco			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDEOS (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	902 kcal	123g/ 55%	37g/ 17%	29g/ 28%	190,5 mcg	54,7 mg	407 mg	4,88 mg

OBS: Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser servidas após o almoço e jantar, de acordo com seu estado de maturação (madura). PROIBIDO A UTILIZAÇÃO DE AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.



SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

MARÇO 2023								
2ª SEMANA	2ª FEIRA 13/03	3ª FEIRA 14/03	4ª FEIRA 15/03	5ª FEIRA 16/03	6ª FEIRA 17/03			
Café da manhã	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga		
Almoço	Arroz, Feijão Ovo mexido com tomate Salada	Arroz, Feijão Carne moída com legumes Salada	Arroz, Feijão, Carne suína acebolada, Salada	Arroz, Feijão, Carne iscas com legumes, Salada	Arroz, Feijão, Frango iscas grelhado, Salada			
Lanche da tarde	Vitamina de leite com maçã Biscoito	Bolo de cenoura Leite	Milk shake (leite frio batido com chocolate) Biscoito	Crepioca Suco de polpa	Melancia Biscoito			
Jantar	Sopa de feijão com macarrão	Macarrão com carne	Sopa de legumes com carne	Arroz Purê Brócolis cozido Carne com tomate	Pão com frango Suco			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDEOS (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	830,8 kcal	109g/ 55%	36g/ 16%	28g/ 29%	177 mcg	63 mg	366 mg	4 mg

OBS: Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser servidas após o almoço e jantar, de acordo com seu estado de maturação (madura). PROIBIDO A UTILIZAÇÃO DE AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.



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



SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

MARÇO 2023

3ª SEMANA	2ª FEIRA 20/03	3ª FEIRA 21/03	4ª FEIRA 22/03	5ª FEIRA 23/03	6ª FEIRA 24/03			
Café da manhã	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga			
Almoço	Arroz, Feijão Carne moída com legumes Salada	Arroz, Feijão Frango em cubos no molho Salada	Arroz, Feijão, Peixe, Salada	Arroz, Feijão, Frango refogado, Salada	Arroz, Feijão, Carne de panela, Salada			
Lanche da tarde	Vitamina de leite com fruta Biscoito salgado	Bolo de maçã Leite	Milk shake (leite frio batido com chocolate) Biscoito	Ovo mexido Suco	Melão Biscoito			
Jantar	Sopa de feijão com macarrão	Macarrão com frango	Sopa creme	Arroz com cenoura e vagem Escondidinho de carne	Pão com carne Suco			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDEOS (g)	VITAMINA A	VITAMINA C	CÁLCIO	FERRO
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	891,2 kcal	117g/ 53%	36,5g/ 16,3%	30g/ 30%	219 mcg	48,7 mg	466 mg	4,14 mg

OBS: Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser servidas após o almoço e jantar, de acordo com seu estado de maturação (madura). PROIBIDO A UTILIZAÇÃO DE AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.



SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

MARÇO 2023

4ª SEMANA	2ª FEIRA 27/03	3ª FEIRA 28/03	4ª FEIRA 29/03	5ª FEIRA 30/03	6ª FEIRA 31/03			
Café da manhã	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga			
Almoço	Arroz, Feijão Farofa de ovos Salada	Arroz, Feijão Frango em cubos no molho Salada	Arroz, Feijão, Carne suína acebolada, Salada	Arroz, Feijão, Carne de panela, Salada	Arroz, Feijão, Frango iscas grelhado, Salada			
Lanche da tarde	Vitamina de leite com maçã Biscoito	Bolo de cenoura Leite	Torta de frango Suco	Milk shake (leite frio batido com chocolate) Biscoito	Melancia Biscoito			
Jantar	Sopa de feijão com legumes e macarrão	Macarrão com frango	Sopa creme	Arroz Feijão Carne desfiada	Pão com frango Suco			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDEOS (g)	VITAMINA A	VITAMINA C	CÁLCIO	FERRO
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	902 kcal	123g/ 55%	37g/ 17%	29g/ 28%	190,5 mcg	54,7 mg	407 mg	4,88 mg

OBS: Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser servidas após o almoço e jantar, de acordo com seu estado de maturação (madura). PROIBIDO A UTILIZAÇÃO DE AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.