



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

Departamento de Educação

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



**Cardápio Ensino Fundamental
Março 2023**

Semana 1	Segunda 06/03 Arroz, feijão Linguiça assada Salada	Terça 07/03 Macarrão com frango Salada	Quarta 08/03 Arroz, Feijão Carne de panela com batata Salada	Quinta 09/03 Arroz, Feijão Frango refogado Salada	Sexta 10/03 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 13/03 Arroz, Feijão Ovo mexido com tomate Salada	Terça 14/03 Macarrão com carne Salada	Quarta 15/03 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Quinta 16/03 Arroz, Feijão Carne iscas com legumes Salada	Sexta 17/03 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

Obs.

- 1. Na entrada dos alunos servir leite com chocolate e biscoito doce ou salgado**
- 2. Segunda, quarta e sexta-feira, servir fruta após a refeição.**

Carla Cristina Basso Albertoni
Nutricionista
CRN3 19958

Cardápio sujeito a alteração.



Prefeitura Municipal da Estância Turística de
Monte Alegre do Sul

Departamento de Educação

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Cardápio Ensino Fundamental
Março 2023

Semana 3	Segunda 20/03 Arroz Feijão Carne moída com legumes Salada	Terça 21/03 Macarrão com frango Salada	Quarta 22/03 Arroz, Feijão Peixe assado com batata, tomate e pimentão Salada	Quinta 23/03 Arroz Feijão Frango refogado Salada	Sexta 24/03 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 27/03 Arroz, Feijão Farofa de ovos Salada	Terça 28/03 Risoto de frango, Feijão Salada	Quarta 29/03 Macarrão com carne Salada	Quinta 30/03 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Sexta 31/03 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

Obs.

1. Na entrada dos alunos servir leite com chocolate e biscoito doce ou salgado
2. Segunda, quarta e sexta-feira, servir fruta após a refeição.

Carla Cristina Basso Albertoni
Nutricionista
CRN3 19958

Cardápio sujeito a alteração.

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