



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



**SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**Cardápio Ensino Médio**  
**Março 2023**

<b>Semana 1</b>	<b>Segunda 06/03</b> Arroz, feijão Linguiça assada Salada	<b>Terça 07/03</b> Macarrão com frango Salada	<b>Quarta 08/03</b> Pão com carne Suco	<b>Quinta 09/03</b> Arroz, Feijão Frango refogado Salada	<b>Sexta 10/03</b> Arroz, Feijão Carne de panela com batata Salada
	<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia</b> 618Kcal	<b>Carboidratos</b> 92g 60% do VET	<b>Proteínas</b> 28g 18% do VET	<b>Lipídeos</b> 16g 22 % do VET
<b>Semana 2</b>	<b>Segunda 13/03</b> Arroz, Feijão Ovo mexido com tomate Salada	<b>Terça 14/03</b> Macarrão com carne Salada	<b>Quarta 15/03</b> Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	<b>Quinta 16/03</b> Arroz, Feijão Carne iscas com legumes Salada	<b>Sexta 17/03</b> Pão com frango no molho Suco
	<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia</b> 563,8kcal	<b>Carboidratos</b> 81,5g 57% do VET	<b>Proteínas</b> 26,6g 20% do VET	<b>Lipídeos</b> 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.**

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



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



**SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**Cardápio Ensino Médio  
Março 2023**

<b>Semana 3</b>	<b>Segunda 20/03</b> Arroz Feijão Carne moída com legumes Salada	<b>Terça 21/03</b> Macarrão com frango Salada	<b>Quarta 22/03</b> Arroz, Feijão Peixe assado com batata, tomate e pimentão Salada	<b>Quinta 23/03</b> Arroz Feijão Frango refogado Salada	<b>Sexta 24/03</b> Cachorro-quente Suco Fruta
	<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia</b> 634,7Kcal	<b>Carboidratos</b> 87g 55% do VET	<b>Proteínas</b> 26,9g 17% do VET	<b>Lipídeos</b> 19,9g 28% do VET
<b>Semana 4</b>	<b>Segunda 27/03</b> Arroz, Feijão Farofa de ovos Salada	<b>Terça 28/03</b> Risoto de frango, Feijão Salada	<b>Quarta 29/03</b> Macarrão com carne Salada	<b>Quinta 30/03</b> Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	<b>Sexta 31/03</b> Pão com frango no molho Suco Fruta
	<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia</b> 581Kcal	<b>Carboidratos</b> 83g 57% do VET	<b>Proteínas</b> 24g 17% do VET	<b>Lipídeos</b> 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