



Prefeitura Municipal da Estância Turística de
Monte Alegre do Sul

Departamento de Educação

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Cardápio Ensino Fundamental
Agosto 2023

Semana 1	Segunda 07/08 Arroz Feijão Ovo mexido Salada	Terça 08/08 Arroz, Feijão Frango de panela (sobrecoxa) Salada Fruta	Quarta 09/08 Arroz, Feijão Trapeiro (feijão carioca, carne suína cubos, farinha de milho e couve picada) Salada	Quinta 10/08 Macarrão com frango (frango desfiado com molho de tomate) Salada	Sexta 11/08 Cachorro-quente Suco Fruta
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 581Kcal	Carboidratos 83g 57% do VET	Proteínas 24g 17% do VET	Lipídeos 14g 26% do VET
Semana 2	Segunda 14/08 Arroz, Feijão Ovos mexidos (Ovos, cenoura, tomate) Salada	Terça 15/08 Arroz, Feijão Carne de panela com mandioca Salada Fruta	Quarta 16/08 Arroz, Feijão Iscas de frango com mandioquinha (Frango, mandioquinha, molho de tomate e cheiro- verde) Salada	Quinta 17/08 Polenta com carne Salada	Sexta 18/08 Pão com frango (Pão, frango desfiado no molho de tomate) Suco Fruta
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 618kcal	Carboidratos 92g 60% do VET	Proteínas 28g 18% do VET	Lipídeos 16g 22% do VET

Obs.

- 1. Na entrada dos alunos servir leite com chocolate e biscoito doce ou salgado**

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

Semana 3	Segunda 21/08 Arroz Feijão Estrogonofe de frango (frango, tomate, molho branco conforme receita padrão) Salada	Terça 22/08 Arroz Feijão Omelete de forno (Ovo, tomate, cenoura ralada e cheiro-verde) Salada Fruta	Quarta 23/08 Macarrão com carne Salada	Quinta 24/08 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Sexta 25/08 Pão com carne 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 28/08 Arroz, Feijão Farofa de ovos Salada	Terça 29/08 Risoto de frango (arroz, frango cubos, molho, milho e ervilha, cheiro-verde) Feijão Salada Fruta	Quarta 30/08 Arroz Feijão Carne moída com legumes (cenoura, vagem, abobrinha) Salada	Quinta 31/08 Arroz, Feijão Peixe assado ou cozido (cação, batata, tomate e pimentão) Salada	Sexta 01/09 Pão com frango no molho Suco Fruta
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 563,8Kcal	Carboidratos 81,5g 57% do VET	Proteínas 26g 20% do VET	Lipídeos 14g 23% do VET

Obs.

1. Na entrada dos alunos servir leite com chocolate e biscoito doce ou salgado

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