



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



SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**Cardápio Ensino Médio
Agosto 2023**

| | | | | | |
|-----------------|---|--|--|---|---|
| Semana 1 | Segunda 07/08 Arroz Feijão Carne moída com legumes 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 634,7Kcal | Carboidratos 87g 55% do VET | Proteínas 26,9g 17% do VET | Lipídeos 19,9g 28% 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 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**

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

| | | | | | |
|-----------------|--|--|---|---|--|
| 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 | 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 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.