



SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

OUTUBRO 2023								
1ª SEMANA	2ª FEIRA 02/10	3ª FEIRA 03/10	4ª FEIRA 04/10	5ª FEIRA 05/10	6ª FEIRA 06/10			
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 Salada	Arroz, Feijão, Frango de panela Salada	Arroz, Feijão tropeiro MOLE (feijão, carne suína cubos, farinha de milho e couve picada), Salada	Arroz, Feijão, Polenta com carne, Salada	Arroz, Feijão, Frango cubos no molho , Salada			
Lanche da tarde	Vitamina de leite com fruta Biscoito salgado	Arroz doce com maçã	Milk shake Crepioça salgada	Bolo de cenoura Leite	Melancia Biscoito			
Jantar	Sopa de feijão com macarrão	Macarrão com frango	Arroz, Feijão Tropeiro	Polenta com carne	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				
	993 kcal	132g/54%	42g/ 17%	33g/ 29%	205,35 mcg	45,67 mg	434,77 mg	4,80 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

OUTUBRO 2023

2ª SEMANA	2ª FEIRA 09/10 Semana da criança	3ª FEIRA 10/10 Semana da criança	4ª FEIRA 11/10 Semana da criança	5ª FEIRA 12/10	6ª FEIRA 13/10			
Café da manhã	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	FERIADO	-			
Almoço	Arroz, feijão Estrogonofe Batata palha Salada	Arroz, Feijão Carne de panela Salada	Arroz, Feijão, Iscas de frango com mandioquinha (frango, mandioquinha, molho de tomate e cheiro-verde) Salada					
Lanche da tarde	Vitamina de leite com maçã Biscoito	Milk Shake Biscoito	Salada de frutas					
Jantar	Arroz, feijão Estrogonofe Batata palha Salada	Lanche especial: Mini – pizza Suco	Lanche especial: X-salada 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				
	835 kcal	110g/ 53%	38g/ 18%	27g/ 29%	186 mcg	43 mg	348 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.

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



OUTUBRO 2023

3ª SEMANA	2ª FEIRA 16/10	3ª FEIRA 17/10	4ª FEIRA 18/10	5ª FEIRA 19/10	6ª FEIRA 20/10			
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 Omelete de forno (ovo, tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Salada	Arroz, Feijão Preto com carne Salada	Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada	Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Arroz, Feijão Carne com legumes Salada			
Lanche da tarde	Vitamina de leite com fruta Biscoito salgado	Arroz doce	Milk shake (leite frio batido com chocolate) Biscoito	Bolo de banana Leite	Sagu de uva			
Jantar	Sopa de feijão	Arroz, Feijão Preto com carne Salada	Macarrão com carne	Canja	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				
	939,36 kcal	122,59g/ 53%	41,6g/ 17%	31,4g/ 30%	268,51 mcg	39,15 mg	480,80 mg	4,35 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.

Departamento de Educação/ Setor de Alimentação Escolar: Av. João Girardelli, 500 - Centro.

Telefone: (19) 3899- 9142/ 9164



SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

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

OUTUBRO 2023

4ª SEMANA	2ª FEIRA 23/10	3ª FEIRA 24/10	4ª FEIRA 25/10	5ª FEIRA 26/10	6ª FEIRA 27/10			
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	Risoto de frango (arroz, frango cubos, molho, milho, ervilha, cheiro verde) Feijão Salada	Arroz, Feijão, Carne moída com legumes (cenoura, vagem e abobrinha), Salada	Arroz, Feijão, peixe assado ou cozido (cação, batata tomate e pimentão) Salada	Arroz, Feijão, Frango iscas grelhado, Salada			
Lanche da tarde	Vitamina de leite com fruta Biscoito	Milk shake (leite frio batido co chocolate) Biscoito	Melancia Biscoito	Arroz doce com maçã	Bolo de banana Leite			
Jantar	Sopa de feijão com legumes e macarrão	Risoto de frango (arroz, frango cubos, molho, milho, ervilha, cheiro verde) Feijão, Salada	Macarrão com carne	Sopa creme	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)
	913,87 kcal	123,41g/54%	42,6g/ 19%	27,75g/ 27%	243,68 mcg	64,35 mg	405,52 mg	4,29 mg

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.