



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



SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**Cardápio Ensino Médio
Outubro 2023**

Semana 1	Segunda 02/10 Arroz Feijão Linguiça assada Salada	Terça 03/10 Arroz, Feijão Frango de panela (sobrecoxa) Salada	Quarta 04/10 Arroz, Feijão Trapeiro (Feijão carioca, carne suína cubos, farinha de milho e couve picada) Salada	Quinta 05/10 Polenta c/carne Salada	Sexta 06/10 Pão com frango no molho Suco
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 553,8Kcal	Carboidratos 72g 50% do VET	Proteínas 24,7g 17% do VET	Lipídeos 19g 30% do VET
Semana 2	Segunda 09/10 Semana da criança Arroz, Feijão Batata palha Estrogonofe Salada	Terça 10/10 Semana da criança Mini- pizza Suco	Quarta 11/10 Semana da criança X -salada Suco	Quinta 12/10 Feriado	Sexta 13/10 -
	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**
- 2. Dois dias na semana servir fruta após as refeições.**

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 16/10 Arroz Feijão Omelete de forno (Ovo, tomate, cenoura ralada e cheiro-verde) Salada	Terça 17/10 Arroz, Feijão preto com carne Salada	Quarta 18/10 Macarrão com frango Salada	Quinta 19/10 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Sexta 20/10 Pão com carne Suco
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 545,90Kcal	Carboidratos 82g 60% do VET	Proteínas 22,3g 16% do VET	Lipídeos 14,3g 23% do VET
Semana 4	Segunda 23/10 Arroz Feijão Carne moída com batata Salada	Terça 24/10 Risoto de frango (arroz, frango cubos, molho, milho e ervilha, cheiro-verde) Feijão Salada	Quarta 25/10 Arroz, Feijão Farofa de ovos Salada	Quinta 26/10 Arroz, Feijão Peixe assado ou cozido (cação, batata, tomate e pimentão) Salada	Sexta 27/10 Cachorro-quente Suco
	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**
- 2. Dois dias na semana servir fruta após as refeições.**

Carla Cristina Basso Albertoni
Nutricionista
CRN3 19958

Cardápio sujeito a alteração.