



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



SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**Cardápio Ensino Médio
Novembro 2023**

Semana 1	Segunda 30/10 Arroz Feijão Frango em cubos acebolado Salada	Terça 31/10 Arroz, Feijão Carne de Panela com batata Salada	Quarta 01/11 Arroz, Feijão Trapeiro (Feijão carioca, carne suína cubos, farinha de milho e couve picada) Salada	Quinta 02/11 Feriado	Sexta 03/11 -
	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 06/11 Arroz, Feijão Ovo mexido Salada	Terça 07/11 Macarrão com carne Salada	Quarta 08/11 Risoto de frango (arroz, frango cubos, molho, milho e ervilha, cheiro-verde) Feijão	Quinta 09/11 Arroz, Feijão Carne Suína acebolada Salada	Sexta 10/11 Pão com carne moída Suco
	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 13/11 Arroz Feijão Linguiça assada Salada	Terça 14/11 Arroz, Feijão Frango de panela Salada	Quarta 15/11 Feriado	Quinta 16/11 Macarrão com carne Salada	Sexta 17/11 Pão com frango 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 20/11 Feriado	Terça 21/11 Arroz Feijão Omelete de forno (ovo, tomate, cenoura ralada e cheiro-verde) Salada	Quarta 22/11 Arroz, feijão Carne de panela com mandioca Salada	Quinta 23/11 Arroz, Feijão Peixe assado ou cozido (cação, batata, tomate e pimentão) Salada	Sexta 24/11 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.



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

Departamento de Educação

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Novembro 2023



Semana 5	Segunda 27/11 Arroz Feijão Carne moída com legumes Salada	Terça 28/11 Macarrão com frango Salada	Quarta 29/11 Arroz, Feijão Farofa de ovos Salada	Quinta 30/11 Arroz Feijão Carne suína acebolada Salada	Sexta 01/12 Pão com carne Suco
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 553,8Kcal	Carboidratos 72g 50% do VET	Proteínas 24,7g 17% do VET	Lipídeos 19g 30% do VET

Cardápio sujeito a alteração.

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