



**SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

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

Março 2024								
1ª SEMANA	2ª FEIRA 04/03	3ª FEIRA 05/03	4ª FEIRA 06/03	5ª FEIRA 07/03	6ª FEIRA 08/03			
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, Ovos mexidos Salada	Arroz, Feijão, Frango assado Salada	Arroz, Feijão Carne moída com legumes Salada	Arroz, Feijão Frango em cubos no molho Salada	Arroz, Feijão Carne de panela Salada			
Lanche da tarde	Vitamina de leite com fruta Biscoito salgado	Arroz doce com maçã	Leite Bolo de aveia feliz (aveia, ovos, banana, óleo, fermento)	Leite com fruta Biscoito	Melancia Biscoito			
Jantar	Sopa de feijão com macarrão	Macarrão com frango	Sopa de legumes com carne	Torta de frango Suco	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	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	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.**



**SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**Março 2024**

2ª SEMANA	2ª FEIRA 11/03	3ª FEIRA 12/03	4ª FEIRA 13/03	5ª FEIRA 14/03	6ª FEIRA 15/03			
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 Almondegas de carne Salada	Arroz, Feijão, Carne suína acebolada, Salada	Arroz, Feijão Carne com tomate Salada	Arroz Feijão Estrogonofe de frango Salada	Arroz, Feijão, Ovo cozido Salada			
Lanche da tarde	Vitamina de leite com fruta Biscoito salgado	Milk Shake Crepioça salgada	Vitamina de leite com fruta Biscoito salgado	Leite Torradinha	Leite Bolo de cenoura			
Jantar	Sopa de feijão	Arroz, Feijão, Carne suína acebolada, Salada	Sopa de legumes com carne	Arroz Feijão Estrogonofe de frango Salada	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				
	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**

Março 2024								
3ª SEMANA	2ª FEIRA 18/03	3ª FEIRA 19/03	4ª FEIRA 20/03	5ª FEIRA 21/03	6ª FEIRA 22/03			
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 Carne moída Salada	Arroz, Feijão Frango iscas acebolado Salada	Arroz, Feijão Omelete de forno (ovo, tomate, cenoura ralada e cheiro-verde) Salada	Arroz, Feijão Trapeiro (feijão carioca, carne suína, farinha de milho, couve) Salada	Arroz, Feijão Trapeiro (feijão carioca, carne suína, farinha de milho, couve) Salada	Arroz, Feijão Frango iscas acebolado Salada		
Lanche da tarde	Vitamina de leite com fruta Biscoito salgado	Bolo de banana Leite	Melão Biscoito	Arroz doce	Sagu de uva			
Jantar	Sopa de feijão	Macarrão com frango	Sopa de legumes com carne	Arroz, Feijão Trapeiro (feijão carioca, carne suína, farinha de milho, couve) Salada	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	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	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 dever**

**ão 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**

4ª SEMANA	2ª FEIRA 25/03	3ª FEIRA 26/03	4ª FEIRA 27/03	5ª FEIRA 28/03	6ª FEIRA 29/03			
Café da manhã	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Feriado			
Almoço	Arroz, feijão Ovo mexido com tomate Salada	Arroz, Feijão Frango refogado Salada	Arroz, Feijão, Carne de panela com cenoura Salada	Arroz, Feijão, peixe assado ou cozido ( cação, batata tomate e pimentão) Salada				
Lanche da tarde	Milk shake (leite frio batido com chocolate) Biscoito	Leite Bolo de maçã	Milk Shake Biscoito	Melancia Biscoito				
Jantar	Sopa de feijão com macarrão	Macarrão com frango	Sopa de legumes com carne e macarrão	Arroz, Feijão, peixe assado ou cozido ( cação, batata tomate e pimentão) Salada				
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	(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

**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