



Prefeitura Municipal da Estância Turística de
Monte Alegre do Sul

Departamento de Educação

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



**Cardápio Ensino Fundamental
Março 2024**

Semana 1	Segunda 04/03 Arroz, Feijão Ovos mexido salada	Terça 05/03 Arroz, Feijão Sobrecoxa de panela Salada	Quarta 06/03 Macarrão com carne Salada	Quinta 07/03 Risoto de frango (Arroz, frango cubos, molho, milho e ervilha, cheiro-verde) Feijão Salada	Sexta 08/03 Cachorro-quente 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 11/03 Arroz Feijão com calabresa Salada	Terça 12/03 Arroz, Feijão Carne Suína acebolada Salada	Quarta 13/03 Polenta com carne Salada	Quinta 14/03 Arroz Feijão Estrogonofe de frango	Sexta 15/03 Pão com carne
	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 18/03 Arroz Feijão Carne moída Salada	Terça 19/03 Macarrão com frango Salada	Quarta 20/03 Arroz, Feijão Omelete de forno (Ovo, tomate, cenoura ralada e cheiro- verde) Salada	Quinta 21/03 Arroz, Feijão Trapeiro (Feijão carioca, carne suína cubos, farinha de milho e couve picada) Salada	Sexta 22/03 Pão com frango
	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 25/03 Arroz, Feijão Linguíça assada Salada	Terça 26/03 Arroz Feijão Frango refogado Salada	Quarta 27/03 Arroz, Feijão Carne de panela com cenoura Salada	Quinta 28/03 Arroz, Feijão Peixe assado ou cozido (cação, batata, tomate e pimentão) Salada	Sexta 29/03 Feriado
	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.