



# Prefeitura Municipal de Monto Alto

## Central de Alimentos

EMEB's Creches					
Cardápio semanal - NOVEMBRO/2018					
	Segunda 05/11	Terça 06/11	Quarta 07/11	Quinta 08/11	Sexta 09/11
<b>Café da Manhã</b>	Leite com chocolate + Pão com margarina	Leite com fruta + Pão com margarina	Leite com chocolate + Pão com margarina	Leite com fruta + Pão com margarina	Bebida láctea + Pão com margarina
<b>Colação</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b>	Arroz + Feijão + Iscas de tilápia empanadas + Salada mista	Arroz + Feijão preto + Carne com mandioca	Arroz + Feijão + Frango à caçadora	Macarrão à bolonhesa + Salada de abóbora	Arroz + Feijão + Iscas de frango com milho, ervilha, tomate e cenoura + Salada verde
<b>Café da Tarde</b>	Fruta + Pão com carne moída	Fruta + Rosca doce	Fruta + Pão com frios	Fruta + Torta de frango	Fruta + Pão com salsicha
<b>Jantar</b>	Sopa de fubá com carne moída	Canja	Sopa de macarrão com carne moída e legumes	Sopa de macarrão com carne em pedaços e legumes	Sopa de macarrão com carne moída e legumes

### CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

**Sim, eles comem bem pouquinho!**

**INTRODUÇÃO ALIMENTAR**

IDADE	TEXTURA	QUANTIDADE
A partir de 6 meses	Alimentos bem amassados	Iniciar com 2 a 3 colheres de sopa e aumentar a quantidade conforme aceitação
A partir dos 7 meses	Alimentos bem amassados	2/3 de uma xícara ou tigela de 250 ml
9 a 11 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	3/4 de uma xícara ou tigela de 250 ml
12 a 24 meses	Alimentos bem cortados ou levemente amassados	Uma xícara ou tigela de 250 ml

#saúde #creches SUS + /mnsaude

**IMPORTANTE:**

- ✓ Porcionar sempre de acordo com a idade;
- ✓ Crianças até 08 meses - Almoço - papa salgada (sopinha amassada) / frutas na forma de papa / Leite Puro
- ✓ Após 08 meses introduzir alimentação geral gradativamente, de forma que ao completar 12 meses a introdução esteja completa.
- ✓ **Nunca ofertar leite ou derivados seguido ao almoço.**

### Diets específicas:

**EMEB JOANA DARC (APLV) - MANHÃ PROJETO** - 2ª - A+F+ALMONDEGAS CASEIRAS (CARNE MOÍDA +PÃO)+SALADA/ 3ª - A+F+STROGONOFF DE FRANGO COM LEITE DE SOJA + SALADA / 4ª - MACARRÃO COM CARNE EM PEDAÇOS + SALADA / 5ª - PONTO FACULTATIVO / 6ª - FERIADO / Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA

**EMEB ESTELLA F. N. DO VALLE (BERCÁRIO II - intolerância ao glúten, restrita a ovo, proteína leite e trigo)** - ALMOÇO - 2ª - A+F+ALMONDEGAS CASEIRAS (CARNE MOÍDA +PÃO)+SALADA/ 3ª - A+F+STROGONOFF DE FRANGO COM LEITE DE SOJA + SALADA / 4ª - MACARRÃO COM CARNE EM PEDAÇOS + SALADA / 5ª - PONTO FACULTATIVO / 6ª - FERIADO / CAFÉ DA MANHÃ E CAFÉ DA TARDE - SERVIR O LEITE, MAIS OS ALIMENTOS ENVIADOS SEM GLÚTEN - COOKIES, BOLACHAS, PÃO./ JANTAR NÃO SOPA.

**EMEB JOANA DARC (APLV) - MANHÃ PROJETO** - 2ª - A+F+ALMONDEGAS CASEIRAS (CARNE MOÍDA +PÃO)+SALADA/ 3ª - A+F+STROGONOFF DE FRANGO COM LEITE DE SOJA + SALADA / 4ª - MACARRÃO COM CARNE EM PEDAÇOS + SALADA / 5ª - PONTO FACULTATIVO / 6ª - FERIADO - Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA.

**EMEB JOANA DARC (APLV)-- MANHÃ PROJETO** - - MANHÃ PROJETO - 2ª - A+F+ALMONDEGAS CASEIRAS (CARNE MOÍDA +PÃO)+SALADA/ 3ª - A+F+STROGONOFF DE FRANGO COM LEITE DE SOJA + SALADA / 4ª - MACARRÃO COM CARNE EM PEDAÇOS + SALADA / 5ª - PONTO FACULTATIVO / 6ª - FERIADO /- Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA

**EMEB LAIS AMANDA (BII) (INTOLERÂNCIA SALSICHA E LENTILHAS)** - ALMOÇO - 2ª - NORMAL / 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - PONTO FACULTATIVO / 6ª - FERIADO / JANTAR - APENAS NA 4ª - ENVIAR APENAS SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES / CAFÉ DA TARDE - NÃO OFERTAR SALSICHA NO LANCHE.

**EMEB JOANA DARC - INTOLERÂNCIA À LACTOSE** - 2ª - NORMAL / 3ª - A+F+STROGONOFF DE FRANGO COM LEITE DE SOJA + SALADA, 4ª - NORMAL / 5ª - PONTO FACULTATIVO E 6ª - FERIADO - (NÃO OFERTAR NO CAFÉ DA TARDE MUSSARELA OU BOLOS COM COBERTURA)

**EMEB ESTELLA F. N. DO VALLE ( INTEGRAL - APLV + ALERGIA OVOS)** - Almoço MANHÃ PROJETO - 2ª - A+F+ALMONDEGAS CASEIRAS (CARNE MOÍDA + PÃO)/ 3ª - A + F+ STROGONOFF DE FRANGO COM LEITE DE SOJA + SALADA / 4ª - MACARRÃO COM CARNE EM PEDAÇOS + SALADA / 5ª - PONTO FACULTATIVO / 6ª - FERIADO / Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA.

### Informação Nutricional

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (crianças 4-5 anos), os seguintes nutrientes:

Valor Calórico (70% necessidades)	Cho (g)	Ptn (g)	Lip. (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
950 KCAL	154,4	29,7	23,8	280	19	560	7,0	91	3,5

**Nutricionista Responsável: Aline de Oliveira Colatrelli - CRN3 – 27200**



# Prefeitura Municipal de Monto Alto

## Central de Alimentos

**Tabela 1 - Esquema para introdução dos alimentos complementares**

Idade	Tipo de alimento
<b>Até completar 6 meses</b>	Aleitamento materno exclusivo
<b>Ao completar 6 meses</b>	Leite Materno, papa de fruta*, papa salgada*
<b>Ao completar 7 meses</b>	Segunda papa salgada*
<b>Ao completar 8 meses</b>	Gradativamente passar para a alimentação da família
<b>Ao completar 12 meses</b>	Comida da família

Fonte: Adaptação da Sociedade Brasileira de Pediatria (2006)

\*Papa de fruta: A expressão “papa de fruta” tem como objetivo salientar a consistência com que deve ser oferecido esse alimento, ou seja, amassado ou raspado.

\*Papa Salgada: por ser conhecida e de fácil tradução para os pais na orientação da composição da dieta da criança e para diferenciá-la das papas de frutas, é importante salientar que o objetivo do uso do termo “salgada” não é adjetivar a expressão, induzindo ao entendimento de que a papa tenha muito sal ou que seja uma preparação com utilização de leite acrescido de temperos/sal. Expressões como “papa de vegetais com carne” ou outra que dê idéia de consistência (de purê) e variedade também podem ser empregadas como outras estratégias para uma boa comunicação em saúde. O IDEAL É NÃO UTILIZAR O SAL NESSAS PREPARAÇÕES.

**Esquema alimentar para crianças não amamentadas.**

Caso a criança não esteja mais sendo alimentada ao peito, oferecer quatro refeições diárias, além de duas refeições lácteas, a partir dos 4 meses de vida: duas refeições básicas (almoço e jantar) e duas frutas, além do leite sem adição de açúcar. A composição das papas, forma de introdução e consistência de seguir as orientações contidas nos passos deste material.

Menores de 4 meses	De 4 a 8 meses	Após completar 8 meses	Após completar 12 meses
Alimentação láctea	Leite	Leite	Leite e fruta ou cereal ou tubérculo
	Papa de Fruta	Fruta	Fruta
	Papa Salgada	Papa Salgada ou refeição da família	Refeição básica da família
	Papa de Fruta	Fruta	Fruta ou pão simples ou cereal ou tubérculo
	Papa Salgada	Papa Salgada ou refeição da família	Refeição básica da família
	Leite	Leite	Leite

**Obs.1** - Se a criança estiver recebendo fórmula infantil, não há necessidade de suplementação com ferro e vitaminas, porque já são enriquecidas. Fórmulas infantis são os leites industrializados próprios para o lactente.

**Recomendações às famílias de crianças pequenas com dificuldades de alimentar-se:**

- Separar a refeição em um prato individual para ter certeza do quanto a criança está realmente ingerindo;
- Estar presente junto às refeições mesmo que a criança já coma sozinha e ajudá-la se necessário;
- Não apressar a criança. Ela pode comer um pouco, brincar e comer novamente. É necessário ter paciência e bom humor;
- Alimentar a criança tão logo ela demonstre fome. Se a criança esperar muito ela pode perder o apetite;
- Não forçar a criança a comer. Isso aumenta o estresse e diminui ainda mais o apetite. As refeições devem ser momentos tranquilos e felizes.

**Tabela 2 – Esquema alimentar para os dois primeiros anos de vida das crianças amamentadas:**

Ao completar 6 meses	Ao completar 7 meses	Ao completar 12 meses
Leite materno sob livre demanda	Leite materno sob livre demanda	Leite materno e fruta ou cereal ou tubérculo
Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta
Papa salgada	Papa salgada	Refeição básica da família
Papa de fruta	Papa de fruta	Fruta ou pão simples ou tubérculo ou cereal
Leite Materno	Papa salgada	Refeição básica da família



## Prefeitura Municipal de Monto Alto

### Central de Alimentos

<b>ESQUEMA DE ALIMENTAÇÃO BERÇÁRIOS/2018</b>					
<b>Berçário – crianças de 4 (desmamadas) à 11 meses</b>					
	<b>Segunda</b>	<b>Terça</b>	<b>Quarta</b>	<b>Quinta</b>	<b>Sexta</b>
<b>Café da Manhã</b>	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda				
<b>Colação</b>	½ porção fruta (papa)				
<b>Almoço</b>	Sopa em forma de papa				
<b>Café da Tarde</b>	½ porção fruta (papa)				
<b>Jantar</b> Crianças à partir de 8 meses	Sopa em forma de papa				
<b>Jantar</b> Crianças menores de 8 meses	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda				

FONTE: MINISTÉRIO DA SAÚDE - DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL - GUIA PARA CRIANÇAS MENORES DE 02



## Prefeitura Municipal de Monto Alto Central de Alimentos



### CARDÁPIO SEMANAL – 05/11 A 09/11/2018 – Escola Floripes - Distrito de Aparecida ESCOLA INTEGRAL + MERENDA TARDE

<b>SEGUNDA - FEIRA</b> <b>05/11</b>	Café da Manhã - Pão com Margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Iscas de tilápia empanadas + Salada mista Café da Tarde - Pão com carne moída+ Fruta <b>Merenda tarde – Arroz + Salsicha com batata</b>
<b>TERÇA - FEIRA</b> <b>06/11</b>	Café da Manhã - Pão com Margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Carne com mandioca Café da Tarde – Pão com frios + Fruta <b>Merenda tarde – Macarrão com iscas de frango + Salada de repolho</b>
<b>QUARTA - FEIRA</b> <b>07/11</b>	Café da Manhã - Pão com Margarina + Leite com chocolate Almoço – Arroz + Feijão + Frango à caçadora Café da Tarde – Rosca doce + Fruta <b>Merenda tarde – Arroz + Strogonoff de carne + Salada de alface</b>
<b>QUINTA - FEIRA</b> <b>08/11</b>	Café da Manhã - Pão com Margarina + Suco Almoço – Macarrão à bolonhesa + Salada de abóbora Café da Tarde – Pão com frango desfiado + Fruta <b>Merenda tarde – Arroz + Pernil com milho, ervilha e vagem</b>
<b>SEXTA – FEIRA</b> <b>09/11</b>	Café da Manhã - Pão com Margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Iscas de frango com milho, ervilha, tomate e cenoura + Salada verde Café da Tarde – Torta de salsicha + Fruta <b>Merenda tarde – Arroz + Carne moída com legumes</b>

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

#### Informação Nutricional

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (crianças 11-15 anos), em média, os seguintes nutrientes mínimos:

Valor Calórico (70% necessidades)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
1.500	243,8	46,9	37,5	490	42	910	7,5	222	6,3

**Nutricionista responsável: ALINE DE OLIVEIRA COLATRELLI**

Cardápio sujeito a alterações.



## Prefeitura Municipal de Monto Alto Central de Alimentos



### CARDÁPIO SEMANAL – 05/11 a 09/11/2018 – Escola Estadual Nelly

#### ESCOLA INTEGRAL + MERENDA TARDE

<b>SEGUNDA - FEIRA</b> <b>05/11</b>	Café da Manhã - Pão com Margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Iscas de tilápia empanadas + Salada mista Café da Tarde - Pão com carne moída+ Fruta
<b>TERÇA - FEIRA</b> <b>06/11</b>	Café da Manhã - Pão com Margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Carne com mandioca Café da Tarde – Pão com frios + Fruta
<b>QUARTA - FEIRA</b> <b>07/11</b>	Café da Manhã - Pão com Margarina + Leite com chocolate Almoço – Arroz + Feijão + Frango à caçadora Café da Tarde – Rosca doce + Fruta
<b>QUINTA - FEIRA</b> <b>08/11</b>	Café da Manhã - Pão com Margarina + Suco Almoço – Macarrão à bolonhesa + Salada de abóbora Café da Tarde – Pão com frango desfiado + Fruta
<b>SEXTA – FEIRA</b> <b>09/11</b>	Café da Manhã - Pão com Margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Iscas de frango com milho, ervilha, tomate e cenoura + Salada verde Café da Tarde – Torta de salsicha + Fruta

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

#### Informação Nutricional

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (crianças 11-15 anos), em média, os seguintes nutrientes mínimos:

Valor Calórico (70% necessidades)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
1.500	243,8	46,9	37,5	490	42	910	7,5	222	6,3

**Nutricionista responsável: ALINE DE OLIVEIRA COLATRELLI**

Cardápio sujeito a alterações.



## Prefeitura Municipal de Monto Alto Central de Alimentos



### CARDÁPIO SEMANAL 05/11 A 09/11/2018 ESCOLA INTEGRAL + MERENDA TARDE

<b>SEGUNDA - FEIRA</b> <b>05/11</b>	Café da Manhã - Pão com Margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Iscas de tilápia empanadas + Salada mista Café da Tarde - Pão com carne moída+ Fruta
<b>TERÇA - FEIRA</b> <b>06/11</b>	Café da Manhã - Pão com Margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Carne com mandioca Café da Tarde – Pão com frios + Fruta
<b>QUARTA - FEIRA</b> <b>07/11</b>	Café da Manhã - Pão com Margarina + Leite com chocolate Almoço – Arroz + Feijão + Frango à caçadora Café da Tarde – Rosca doce + Fruta
<b>QUINTA - FEIRA</b> <b>08/11</b>	Café da Manhã - Pão com Margarina + Suco Almoço – Macarrão à bolonhesa + Salada de abóbora Café da Tarde – Pão com frango desfiado + Fruta
<b>SEXTA – FEIRA</b> <b>09/11</b>	Café da Manhã - Pão com Margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Iscas de frango com milho, ervilha, tomate e cenoura + Salada verde Café da Tarde – Torta de salsicha + Fruta

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

#### Informação Nutricional

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (crianças 16-18 anos), em média, os seguintes nutrientes mínimos:

Valor Calórico (70% necessidades)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
1.700	276,3	50,0	42,5	560	49	910	9,1	271	7,0

**Nutricionista responsável: ALINE DE OLIVEIRA COLATRELLI**

Cardápio sujeito a alterações.



## Prefeitura Municipal de Monto Alto *Central de Alimentos*



### CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR FUNDAMENTAL SEMANA DE 05/11 A 09/11/2018

<b>Segunda - Feira</b>	<b>Terça - Feira</b>	<b>Quarta - Feira</b>	<b>Quinta - Feira</b>	<b>Sexta - Feira</b>
<b>05/11</b>	<b>06/11</b>	<b>07/11</b>	<b>08/11</b>	<b>09/11</b>
Arroz + Salsicha com batata	Macarrão com iscas de frango + Salada de repolho	Arroz + Strogonoff de carne + Salada de alface	Arroz + Pernil com milho, ervilha e vagem	Arroz + Carne moída com legumes

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

#### Informação Nutricional

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (crianças 11-15 anos), em média, os seguintes nutrientes mínimos:

<b>Valor Calórico</b> (20% necessidades)	<b>Carboidratos</b> (g)	<b>Proteínas</b> (g)	<b>Lipídeos</b> (g)	<b>Vit A.</b> (ug)	<b>Vit C.</b> (mg)	<b>Ca</b> (mg)	<b>Fé</b> (mg)	<b>Mg</b> (mg)	<b>Zn</b> (mg)
435KCAL	70,7	13,6	10,9	140	12	260	2,1	63	1,8

**Nutricionista responsável: ALINE DE OLIVEIRA COLATRELLI**

**Este cardápio está sujeito a alterações.**



# Prefeitura Municipal de Monto Alto

## Central de Alimentos



### CARDÁPIO SEMANAL - PRÉ ESCOLA

#### SEMANA DE 05/11 a 09/11/2018

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
05/11	06/11	07/11	08/11	09/11
Arroz + Salsicha com batata	Macarrão com iscas de frango + Salada de repolho	Arroz + Strogonoff de carne + Salada de alface	Arroz + Pernil com milho, ervilha e vagem	Arroz + Carne moída com legumes

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

#### Dietas específicas

**EMEB FLORINDO GESUALDO – (MERENDA MANHÃ E PROJETO TARDE) -MERENDA- 2ª – A+CARNE COM BATATA / 3ª – NORMAL / 4ª – NORMAL/ 5ª – NORMAL / 6ª – NORMAL / PROJETO-ALMOÇO- - 2ª – A+F+ISCA DE FRANGO +SALADA/ 3ª - NORMAL / 4ª – NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª – NORMAL / - Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA. (SEMPRE SEM CALDOS E COM MOLHO CASEIRO)**

**EMEB ANTONIA FLORENZANDO (MANHÃ - ALERGIA A SOJA E GRÃO DE BICOS, PROIBIDOS EMBUTIDOS, MOLHO BOLONHESA PRONTO) - 2ª - A+CARNE COM BATATA/ 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª – NORMAL / 6ª – NORMAL**

**EMEB ANTONIA FLORENZANDO (TARDE - JARDIM B - ALERGIAS - OVOS, PORCO, PEIXE E CHOCOLATE) - 2ª – A + CARNE COM BATATA / 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª – A+ CARNE BOVINA COM MILHO, ERVILHA E VAGEM / 6ª – NORMAL**

**EMEB ANTONIA FLORENZANDO (MANHÃ -INTOLERÂNCIA A LACTOSE - NÃO LEITE - LEITE SOJA LIBERADO OU ZERO LACTOSE) - 2ª, 3ª – NORMAL / 4ª – ARROZ + STROGONOFF DE CARNE COM LEITE DE SOJA / 5ª –NORMAL E 6ª – NORMAL**

**EMEB MARIA APP. OLIVERIO TIEZERINI - ( tarde - INTOLERÂNCIA A LACTOSE) - 2ª, 3ª – NORMAL / 4ª – ARROZ + STROGONOFF DE CARNE COM LEITE DE SOJA / 5ª – NORMAL E 6ª – NORMAL**

#### Informação Nutricional

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (crianças 4-5 anos), em média, os seguintes nutrientes mínimos:

Valor Calórico (20% necessidades)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
270KCAL	43,9	8,4	6,8	80	5	160	2,0	26	1,0

**Nutricionista responsável: ALINE DE OLIVEIRA COLATRELLI**

**Este cardápio está sujeito a alterações.**



## Prefeitura Municipal de Monto Alto Central de Alimentos



### CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR ENSINO MÉDIO E EJA SEMANA DE 05/11 a 09/11/2018

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
05/11	06/11	07/11	08/11	09/11
Arroz + Salsicha com batata	Macarrão com iscas de frango + Salada de repolho	Arroz + Strogonoff de carne + Salada de alface	Arroz + Pernil com milho, ervilha e vagem	Arroz + Carne moída com legumes

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

#### Dietas específicas:

Escola Zacharias (manhã) - DIARIAMENTE - 01 fruta ou suco natural sem açúcar + 06 undd bolacha integral ou normal, ou 03 torradas integrais, ou 30 gramas biscoito polvilho, ou ½ xícara de chá granola na fruta

Escola Zacharias (manhã) - DIARIAMENTE - 01 PÃO FRANCES COM MIOLO RECHEADO COM 01 FATIA DE QUEIJO BRANCO FINA OU 01 FILÉ FRANGO PEQUENO OU 01 BIFE PEQUENO + ALFACE E TOMATE.

Escola JEREMIAS (MANHÃ) - DIARIAMENTE - 01 FRUTA + 03 BISCOITOS MAISENA OU ÁGUAE SAL OU INTEGRAL

Escola Jeremias (Manhã) - DIARIAMENTE - 01 PÃO FRANCÊS SEM MIOLO RECHEADO COM 01 FATIA FINA DE FRIOS + ALFACE E TOMATE + 0,200 ML SUCO OU 01 FRUTA.

Escola Jeremias ( Noite) - DIARIAMENTE ARROZ INTEGRAL + MISTURA DA MERENDA NORMAL.

#### Informação Nutricional –

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (adolescentes 16-18 anos), em média, os seguintes nutrientes mínimos:

Valor Calórico (20% necessidades)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
500KCAL	81,3	15,6	12,5	160	14	260	2,6	77	2,0

**Nutricionista responsável: ALINE DE OLIVEIRA COLATRELLI - Este cardápio está sujeito a alterações.**