



Prefeitura Municipal de Monto Alto

Central de Alimentos

Cardápio Mensal - NOVEMBRO/2018

	Segunda 26/11	Terça 27/11	Quarta 28/11	Quinta 29/11	Sexta 30/11
Café da Manhã	Leite com chocolate + Pão com margarina	Leite com fruta + Pão com margarina	Leite com chocolate + Pão de cenoura com margarina	Leite com fruta + Pão com margarina	Leite com fruta + Pão com margarina
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz + Feijão + Salsicha com batata	Arroz + Feijão + Isclas bovinas com milho, ervilha, cenoura e vagem + Salada de repolho	Arroz + Feijão + Isclas de frango com cebola e tomate + Salada de abóbora	Arroz + Feijão + Omelete de legumes + Salada de alface	Macarrão à bolonhesa + Salada de rúcula
Café da Tarde	Fruta + Maria mole (enviada em 22/11)	Fruta + Pão com frios	Fruta + Pão com carne moída	Fruta + Pãozinho de coco	Fruta + Pipoca
Jantar	Sopa de fubá com carne moída e couve	Canja	Sopa de macarrão com carne em pedaços e legumes	Sopa de macarrão com frango e legumes	Sopa de lentilha com macarrão, carne moída e legumes

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Sim, eles comem bem pouquinho!

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

#saude sauredes SUS /mmsaude

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.**

Dietas específicas:

EMEB JOANA D'ARC (APLV) - MANHÃ PROJETO - 2ª - A+F+ CARNE COM BATATA/ 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL / Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA

EMEB ESTELLA DO VALLE (INTEGRAL - APLV + ALERGIA OVOS) - 2ª - A+F+ CARNE COM BATATA/ 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - A +F+ FILEZINHO DE FRANGO GRELHADO + SALADA / 6ª - A+F+ CARNE MOÍDA REFOGADA + SALADA / CAFÉ DA TARDE - NÃO OFERTAR BOLOS, TORTAS E MUSSARELA.

EMEB JOANA D'ARC - MANHÃ PROJETO - 2ª - A+F+ CARNE COM BATATA/ 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL - Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA.

EMEB JOANA D'ARC (APLV)-- MANHÃ PROJETO-- 2ª - A+F+ CARNE COM BATATA/ 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL /- Café da tarde - NÃO OFERTAR MUSSARELA, SALSICHA OU FRIOS E BOLOS COM COBERTURA.

EMEB LAIS AMANDA ADRIANOD - (BII) (INTOLERÂNCIA SALSICHA E LENTILHAS) - ALMOÇO - 2ª - A + F+ CARNE COM BATATA/ DEMAIS DIAS NORMAL CAFÉ DA TARDE - NÃO OFERTAR SALSICHA NO LANCHE / **JANTAR - 6ª - SOPA SEM LENTILHA**

EMEB JOANA D'ARC - (INTOLERÂNCIA Á LACTOSE) - MANHÃ PROJETO - 2ª - A+F+ CARNE COM BATATA/ 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL - (NÃO OFERTAR NO CAFÉ DA TARDE MUSSARELA OU 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
Até completar 6 meses	Aleitamento materno exclusivo
Ao completar 6 meses	Leite Materno, papa de fruta*, papa salgada*
Ao completar 7 meses	Segunda papa salgada*
Ao completar 8 meses	Gradativamente passar para a alimentação da família
Ao completar 12 meses	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 deve 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
	Leite	Leite	Leite e fruta ou cereal ou tubérculo
Alimentação láctea	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 infantís 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

ESQUEMA DE ALIMENTAÇÃO BERÇÁRIOS/2018					
Berçário – crianças de 4 (desmamadas) à 11 meses					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Café da Manhã	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda				
Colação	½ porção fruta (papa)				
Almoço	Sopa em forma de papa				
Café da Tarde	½ porção fruta (papa)				
Jantar <small>Crianças à partir de 8 meses</small>	Sopa em forma de papa				
Jantar <small>Crianças menores de 8 meses</small>	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 – 12/11 A 16/11/2018 – Escola Floripes - Distrito de Aparecida

ESCOLA INTEGRAL + MERENDA TARDE

SEGUNDA - FEIRA 26/11	Café da Manhã - Pão com Margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Salsicha com batata Café da Tarde – Pão com frango desfiado+ Fruta Merenda tarde – Arroz + Feijão + Almôndegas ao molho + Salada de repolho
TERÇA - FEIRA 27/11	Café da Manhã - Pão com Margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Iscas bovinas com milho, ervilha, cenoura e vagem + Salada de repolho Café da Tarde – Torta de legumes + Fruta Merenda tarde – Pão com frango desfiado + Banana
QUARTA - FEIRA 28/11	Café da Manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço – Arroz + Feijão + iscas de frango com cebola e tomate+ Salada de Abóbora Café da Tarde – Danete + Fruta Merenda tarde – Arroz + Carne com legumes
QUINTA - FEIRA 29/11	Café da Manhã - Pão com margarina + Suco Almoço – Macarrão à bolonhesa + Salada de Alface Café da Tarde – Pão com frios + Fruta Merenda tarde – Arroz + Pernil com milho, ervilha, vagem e cenoura + Maçã
SEXTA – FEIRA 30/11	Café da Manhã - Pão com margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Omelete de legumes + Salada de rúcula Café da Tarde – Pãozinho de coco + Fruta Merenda tarde – Polenta com frango ao molho + Salada de Almeirão + Melão

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 – 26/11 a 30/11/2018 – Escola Estadual Nelly

ESCOLA INTEGRAL

SEGUNDA - FEIRA 26/11	Café da Manhã - Pão com Margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Salsicha com batata Café da Tarde – Pão com frango desfiado+ Fruta
TERÇA - FEIRA 27/11	Café da Manhã - Pão com Margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Iscas bovinas com milho, ervilha, cenoura e vagem + Salada de repolho Café da Tarde – Pão com frios + Fruta
QUARTA - FEIRA 28/11	Café da Manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço – Arroz + Feijão + iscas de frango com cebola e tomate+ Salada de Abóbora Café da Tarde – Pão com carne moída+ Fruta
QUINTA - FEIRA 29/11	Café da Manhã - Pão com margarina + Suco Almoço – Macarrão à bolonhesa + Salada de Alface Café da Tarde – Pão com salsicha + Fruta
SEXTA – FEIRA 30/11	Café da Manhã - Pão com margarina + Bebida láctea Almoço – Arroz + Feijão + Omelete de legumes + Salada de rúcula Café da Tarde – Pãozinho de coco + 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 - MERENDA ESCOLAR FUNDAMENTAL

SEMANA DE 26/11 A 30 /11/2018

Linha 1 - Juventina, Laídes, Lourdes Siqueira, Dra. Rita, Tiezerine, Jeremias

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
26/11	27/11	28/11	29/11	30/11
Arroz + Almôndegas ao molho + Salada de Alface	Pão com frango desfiado + Banana	Arroz + Costela com mandioca	Arroz + Pernil com milho, ervilha, vagem e cenoura + Salada de repolho + Melancia	Polenta com frango ao molho + Salada de Almeirão + Melão

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 (20% necessidades)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (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 - MERENDA ESCOLAR FUNDAMENTAL SEMANA DE 26/11 A 30/11/2018

Linha 2 - Juventina, Norival, Oraídes, Dr. Raul, Nelly e Zacharias

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
26/11	27/11	28/11	29/11	30/11
Arroz + Almôndegas ao molho + Salada de Alface	Arroz + Costela com mandioca	Pão com frango desfiado + Banana	Arroz + Pernil com milho, ervilha, vagem e cenoura + Salada de repolho + Melancia	Polenta com frango ao molho + Salada de Almeirão + Melão

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 (20% necessidades)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (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 26/11 a 30/11/2018

Linha 1 - Bizeli, Parquinho, Thyrso, Tiezerine

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
26/11	27/11	28/11	29/11	30/11
Arroz + Feijão + Almôndegas ao molho + Salada de Alface	Pão com frango desfiado + Banana	Arroz + Costela com mandioca	Arroz + Pernil com milho, ervilha, vagem e cenoura + Salada de repolho + Melancia	Polenta com frango ao molho + Salada de Almeirão + Melão

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

Diets específicas

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

EMEB ANTONIA FLORENZANO (MANHÃ - ALERGIA A SOJA E GRÃO DE BICOS, PROIBIDOS EMBUTIDOS, MOLHO BOLONHESA PRONTO) - 2ª – A + FEIJÃO + ALMONDEGAS CASEIRAS + SALADA/ 3ª – NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL E 6ª - NORMAL

EMEB ANTONIA FLORENZANO (TARDE - JARDIM B - ALERGIAS - OVOS, PORCO, PEIXE E CHOCOLATE) - 2ª – A + FEIJÃO + ALMÔNDEGAS CASEIRAS + SALADA / 3ª – NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - A + ISCAS BOVINAS COM MILHO, ERVILHA, VAGEM E CENOURA / 6ª - NORMAL

EMEB ANTONIA FLORENZANO (MANHÃ -INTOLERÂNCIA A LACTOSE - NÃO LEITE - LEITE SOJA LIBERADO OU ZERO LACTOSE) – TODOS OS DIAS NORMAL

EMEB MARIA AP. OLIVERIO TIEZERINE - tarde – (INTOLERÂNCIA A LACTOSE) – TODOS OS DIAS 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



Prefeitura Municipal de Monto Alto

Central de Alimentos



Este cardápio está sujeito a alterações.

CARDÁPIO SEMANAL - PRÉ ESCOLA

SEMANA DE 26/11 a 30/11/2018

Linha 2 - Florindo, Manoel, Pré Oraídes

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
26/11	27/11	28/11	29/11	30/11
Arroz + Feijão + Almôndegas ao molho + Salada de Alface	Arroz + Costela com mandioca	Pão com frango desfiado + Banana	Arroz + Pernil com milho, ervilha, vagem e cenoura + Salada de repolho + Melancia	Polenta com frango ao molho + Salada de Almeirão + Melão

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

Dietas específicas

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

EMEB ANTONIA FLORENZANO (MANHÃ - ALERGIA A SOJA E GRÃO DE BICOS, PROIBIDOS EMBUTIDOS, MOLHO BOLONHESA PRONTO) - 2ª – A + FEIJÃO + ALMONDEGAS CASEIRAS + SALADA/ 3ª – NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL E 6ª - NORMAL

EMEB ANTONIA FLORENZANO (TARDE - JARDIM B - ALERGIAS - OVOS, PORCO, PEIXE E CHOCOLATE) - 2ª – A + FEIJÃO + ALMÔNDEGAS CASEIRAS + SALADA / 3ª – NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - A + ISCAS BOVINAS COM MILHO, ERVILHA, VAGEM E CENOURA / 6ª - NORMAL

EMEB ANTONIA FLORENZANO (MANHÃ -INTOLERÂNCIA A LACTOSE - NÃO LEITE - LEITE SOJA LIBERADO OU ZERO LACTOSE) – TODOS OS DIAS NORMAL

EMEB MARIA AP. OLIVERIO TIEZERINE - tarde – (INTOLERÂNCIA A LACTOSE) – TODOS OS DIAS 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



Prefeitura Municipal de Monto Alto

Central de Alimentos



Este cardápio está sujeito a alterações.

CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR - ENSINO MÉDIO E EJA SEMANA DE 26/11 a 30/11/2018

Linha 1 - Etec, Jeremias

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
26/11	27/11	28/11	29/11	30/11
Arroz + Almôndegas ao molho + Salada de Alface	Pão com frango desfiado + Banana	Arroz + Feijão + Costela com mandioca	Arroz + Pernil com milho, ervilha, vagem e cenoura + Salada de repolho + Melancia	Polenta com frango ao molho + Salada de Almeirão + Melão

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 ÁGUA E 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



Prefeitura Municipal de Monto Alto

Central de Alimentos



Este cardápio está sujeito a alterações.

CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR - ENSINO MÉDIO E EJA

SEMANA DE 26/11 a 30/11/2018
Linha 2 - Nelly e Zacharias

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
26/11	27/11	28/11	29/11	30/11
Arroz + Almôndegas ao molho + Salada de Alface	Arroz + Feijão + Costela com mandioca	Pão com frango desfiado + Banana	Arroz + Pernil com milho, ervilha, vagem e cenoura + Salada de repolho + Melancia	Polenta com frango ao molho + Salada de Almeirão + Melão

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 ÁGUA E 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.