



Prefeitura Municipal de Monte Alto

Central de Alimentos

Cardápio Mensal - JUNHO/2019					
	Segunda 10/06	Terça 11/06	Quarta 12/06	Quinta 13/06	Sexta 14/06
Café da Manhã	Leite com fruta + Pão com margarina	Leite Com chocolate + Pão com margarina	Leite com Fruta + Pão com margarina	Leite com chocolate + Pão com margarina	Leite com fruta + Pão com margarina
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz + Feijão + Almôndegas ao molho + Salada de repolho	Arroz + Feijão + Isclas de frango com cenoura, vagem e espinafre	Arroz + Feijão + Carne com legumes	Arroz + Feijão + Frango com quiabo + Salada de beterraba	Arroz com cenoura e abobrinha raladas + Feijão + Isclas bovinas + Salada de alface
Café da Tarde	Pão com frango desfiado + Fruta	Pão com Carne moída + Fruta	Pão com mortadela + Fruta	Pão com Salsicha + Fruta	Maria mole + Fruta
Jantar	Sopa de macarrão com frango e legumes	Sopa de macarrão com carne moída e legumes	Canja	Sopa de lentilha com carne em pedaços, macarrão e legumes	Sopa de macarrão com frango e legumes

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 naaredes SUS + /misaude

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

- 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 ESTALLA F. N. DO VALLE (INTEGRAL - APLV + ALERGIA OVOS) - CAFÉ MANHÃ E TARDE - PÃO DE SAL + FÓRMULA APROPRIADA E PÃO NORMAL (NÃO OFERTAR - PÃES DE LEGUMES, BOLOS, TORTAS, FRIOS E EMBUTIDOS) ALMOÇO - 2ª - A+F+ ALMONDEGAS (CASEIRAS) COM TOMATE + SALADA DE REPOLHO / 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL / JANTAR - 2ª - USAR MACARRÃO SEM OVOS / 3ª - USAR MACARRÃO SEM OVOS / 4ª - NORMAL / 5ª - USAR MACARRÃO SEM OVOS / 6ª - USAR MACARRÃO SEM OVOS**
- EMEB JOANA DARÇ (INTEGRAL - INTOLERÂNCIA À LACTOSE) - CAFÉ MANHÃ E TARDE - FÓRMULA APROPRIADA E PÃO (NÃO OFERTAR - PÃES DE LEGUMES, BOLOS, TORTAS, FRIOS E EMBUTIDOS) ALMOÇO - 2ª - A+F+ ALMONDEGAS (CASEIRAS) COM TOMATE + SALADA DE REPOLHO / 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL**
- EMEB JOANA DARÇ (ESCOLA MANHÃ - PROJETO TARDE - APLV) - CAFÉ MANHÃ E TARDE - FÓRMULA APROPRIADA E PÃO NORMAL (NÃO OFERTAR - PÃES DE LEGUMES, BOLOS, TORTAS, FRIOS E EMBUTIDOS) ALMOÇO - 2ª - A+F+ ALMONDEGAS (CASEIRAS) COM TOMATE + SALADA DE REPOLHO / 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL**
- EMEB JOANA DARÇ (PROJETO MANHÃ - ESCOLA TARDE - APLV) CAFÉ MANHÃ E TARDE - FÓRMULA APROPRIADA E PÃO NORMAL (NÃO OFERTAR - PÃES DE LEGUMES, BOLOS, TORTAS, FRIOS E EMBUTIDOS) ALMOÇO - 2ª - A+F+ ALMONDEGAS (CASEIRAS) COM TOMATE + SALADA DE REPOLHO / 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL**
- EMEB LAIS AMANDA (INTEGRAL - INTOLERÂNCIA À LACTOSE) - CAFÉ MANHÃ E TARDE - FÓRMULA APROPRIADA E PÃO NORMAL (NÃO OFERTAR - PÃES DE LEGUMES, BOLOS, TORTAS, FRIOS E EMBUTIDOS) - ALMOÇO - 2ª - A+F+ ALMONDEGAS (CASEIRAS) COM TOMATE + SALADA DE REPOLHO / 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL**
- EMEB LAIS AMANDA ADRIANO (INTEGRAL - ALERGIA OVOS) - CAFÉ MANHÃ E TARDE - FÓRMULA APROPRIADA E PÃO DE SAL (NÃO OFERTAR - PÃES DE LEGUMES, BOLOS, TORTAS, FRIOS) - ALMOÇO - TODOS OS DIAS NORMAIS / JANTAR - 2ª - USAR MACARRÃO SEM OVOS / 3ª - USAR MACARRÃO SEM OVOS / 4ª - NORMAL / 5ª - USAR MACARRÃO SEM OVOS E 6ª - USAR MACARRÃO SEM OVOS**
- EMEB LAIS AMANDA ADRIANO (INTEGRAL - INTOLERÂNCIA SALSICHA E LENTILHAS) - ALMOÇO - TODOS OS DIAS NORMAIS / JANTAR - 2ª - NORMAL / 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - SOPA DE MACARRÃO COM CARNE E LEGUMES (NÃO USAR LENTILHA E 6ª - NORMAL**
- EMEB LAIS AMANDA ADRIANO (INTEGRAL - INTOLERÂNCIA À LACTOSE E LENTILHAS) - CAFÉ MANHÃ E TARDE - FÓRMULA APROPRIADA E PÃO DE SAL (NÃO OFERTAR - PÃES DE LEGUMES, BOLOS COM COBERTURAS, TORTAS) - ALMOÇO - 2ª - A+F+ ALMONDEGAS (CASEIRAS) COM TOMATE + SALADA DE REPOLHO / 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL / JANTAR - 2ª - NORMAL / 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - SOPA DE MACARRÃO, CARNE E LEGUMES (SEM LENTILHAS) / 6ª - NORMAL**
- EMEB SONIA MORGADO (INTEGRAL - INTOLERÂNCIA A LACTOSE) - CAFÉ MANHÃ E TARDE - FÓRMULA APROPRIADA E PÃO NORMAL (NÃO OFERTAR - PÃES DE LEGUMES, BOLOS, TORTAS, FRIOS E EMBUTIDOS) - ALMOÇO - 2ª - A+F+ ALMONDEGAS (CASEIRAS) COM TOMATE + SALADA DE REPOLHO / 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL**



Prefeitura Municipal de Monte Alto

Central de Alimentos

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

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 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 Monte Alto ***Central de Alimentos***

INFORMAÇÕES IMPORTANTES (AFIXAR NOS BERÇÁRIOS)

1. ATÉ 02 ANOS DE IDADE, O AÇÚCAR NÃO DEVE SER ADICIONADO AOS ALIMENTOS DAS CRIANÇAS - DE FORMA ALGUMA USAR AÇÚCAR NAS FÓRMULAS OFERECIDAS AOS BEBÊS. CASO VENHAM COM ESSE HÁBITO DE CASA, ORIENTAR AOS PAIS PARA QUE JUNTOS, CONSIGAMOS RETIRAR O AÇÚCAR;
2. NUTRICIONISTA DA CENTRAL DE ALIMENTOS - DISPONÍVEL PARA ORIENTAÇÕES AOS PAIS (AGENDAR REUNIÃO NA PRÓPRIA CRECHE OU ME PASSAR OS CONTATOS) - TODOS OS CASOS EM QUE OS PAIS INSISTAM NESSE CONSUMO, DEVEM SER REPASSADOS À CENTRAL DE ALIMENTOS, EM FORMA DE OFÍCIO COM TODOS OS DADOS E CONTATOS DA CRIANÇA E DOS PAIS;
3. SENDO ASSIM - CRIANÇAS BERÇÁRIO I E II - PROIBIDO AÇÚCAR ADICIONADO E DOCES;
4. E AINDA QUANTO À SUCOS (MESMO NATURAIS), ESSES TAMBÉM FICAM PROIBIDOS PARA CRIANÇAS ATÉ 01 ANO - DEVEM CONSUMIR A FRUTA.

CONTO COM TODOS PARA QUE JUNTOS, CONSIGAMOS UMA INTRODUÇÃO DA ALIMENTAÇÃO COMPLEMENTAR ADEQUADA, E ASSIM CRIANÇAS E CONSEQUENTEMENTE ADULTOS MAIS SAUDÁVEIS.

OS PRIMEIROS 1.000 DIAS DE VIDA (0 A 02 ANOS) DESSAS CRIANÇAS DEFINIRÃO MUITOS HÁBITOS ALIMENTARES E REFLETIRÃO NA VIDA TODA DOS INDIVÍDUOS.



Prefeitura Municipal de Monte Alto

Central de Alimentos

ESQUEMA DE ALIMENTAÇÃO BERÇÁRIOS/2019					
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 Crianças à partir de 8 meses	Sopa em forma de papa				
Jantar Crianças menores de 8 meses	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda				



Prefeitura Municipal de Monte Alto *Central de Alimentos*



Escola Nelly CARDÁPIO SEMANAL – 10/06 A 14/06/2019

ESCOLA INTEGRAL

SEGUNDA - FEIRA 10/06	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Almôndegas ao molho + Salada de repolho Café da tarde - Pão com frango desfiado + Fruta
TERÇA - FEIRA 11/06	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Iscas de frango com cenoura, vagem e espinafre Café da tarde - Pão com carne moída + Fruta
QUARTA - FEIRA 12/06	Café da manhã - Pão com margarina + Suco Almoço - Arroz + Feijão + Carne com legumes Café da tarde - Pão com mortadela + Fruta
QUINTA - FEIRA 13/06	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Frango com quiabo + Salada de beterraba Café da tarde - Pão com salsicha + Fruta
SEXTA – FEIRA 14/06	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz com cenoura e abobrinha raladas Feijão + Iscas bovinas + Salada de Alface Café da tarde - Torta de sardinha + Fruta

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 Monte Alto

Central de Alimentos



CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR ENSINO FUNDAMENTAL – PROJETOS

Refeição	Segunda -Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Café da Manhã	Pão com margarina + Chá	Pão com margarina + Leite com chocolate	Pão com margarina + Suco	Pão com margarina + Chá	Pão com margarina + Leite com chocolate
Almoço Frutas - sobremesa	Arroz + Feijão + Almôndegas ao molho + Salada de repolho	Arroz + Feijão + Isclas de frango com cenoura, vagem e espinafre	Arroz + Feijão + Carne com legumes	Arroz + Feijão + Frango com quiabo + Salada de beterraba	Arroz com cenoura e abobrinha raladas + Feijão + Isclas bovinas + Salada de Alface
Café da tarde	Pão com margarina + Bebida Ou Pão com frios + Bebida				

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

Dietas específicas:

APAE - INTEGRAL – (PRÉ DIABETES E DISLIPIDEMIA) - ALIMENTAÇÃO SUSPensa - ALUNA AFASTADA.

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.



Prefeitura Municipal de Monte Alto *Central de Alimentos*



CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR **ENSINO FUNDAMENTAL**

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Canja	Arroz + Carne moída com legumes	Arroz + Franguinho empanado com legumes + Salada de tomate	Arroz + Isclas de pernil com milho, ervilha, cenoura e vagem + Salada de Alface	Arroz + Carne com batata

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

Dietas específicas

EMEB LOURDES SIQUEIRA – (3º A - MANHÃ) - DIARIAMENTE - 01 FRUTA OU 200 ML DE SUCO SEM AÇÚCAR

EMEB DR. RAUL (5ºA - MANHÃ - DISLIPIDEMIA GRAVE - NÃO EMBUTIDOS, PREFERIR INTEGRAIS) -ENVIAR DIARIAMENTE - BOLACHAS INTEGRAIS + FRUTA

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 Monte Alto *Central de Alimentos*



CARDÁPIO SEMANAL – INFANTIL PROJETOS SEMANA DE 10/06 a 14/06/2019

Refeição	Segunda -Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
	10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Café da Manhã	Pão com margarina + Leite com fruta	Pão com margarina + Leite com chocolate	Pão com margarina + Leite com fruta	Pão com margarina + Leite com chocolate	Pão com margarina + Leite com fruta
Almoço Frutas - sobremesa	Arroz + Feijão + Almôndegas ao molho + Salada de repolho	Arroz + Feijão + Isclas de frango com cenoura, vagem e espinafre	Arroz + Feijão + Carne com legumes	Arroz + Feijão + Frango com quiabo + Salada de beterraba	Arroz com cenoura e abobrinha raladas + Feijão + Isclas bovinas + Salada de Alface
Café da tarde	Pão com margarina + Bebida Ou Pão com frios + Bebida				

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 (30% necessidades)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídeos (g)	Vit A. (ug)	Vit C. (mg)	Ca (mg)	Fé (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)
650 KCAL	105,6	20,3	16,3	210	18	390	3,2	95	2,7

Nutricionista responsável: ALINE DE OLIVEIRA COLATRELLI

Este cardápio está sujeito a alterações.



Prefeitura Municipal de Monte Alto *Central de Alimentos*



CARDÁPIO SEMANAL – INFANTIL PROJETOS SEMANA DE 10/06 a 14/06/2019

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Canja	Arroz + Carne moída com legumes	Arroz + Franguinho empanado com legumes + Salada de tomate	Arroz + Isclas de pernil com milho, ervilha, cenoura e vagem + Salada de Alface	Arroz + Carne com batata

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

Dietas específicas

EMEB MANOEL C. LIMA (ESCOLA TARDE - INTOLERÂNCIA LACTOSE) - (NÃO OFERTAR - PÃES DE LEGUMES, BOLOS, TORTAS, FRIOS E EMBUTIDOS)
- MERENDA TARDE - 2ª, 3ª - NORMAL / 4ª - ARROZ + ISCAS DE FRANGO + SALADA DE TOMATE / 5ª 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 Monte Alto *Central de Alimentos*



ETEC - CARDÁPIO SEMANAL 10/06 a 14/06/2019

ESCOLA INTEGRAL	
SEGUNDA - FEIRA 10/06	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Almôndegas ao molho + Salada de repolho Café da tarde - Pão com frango desfiado + Fruta
TERÇA - FEIRA 11/06	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Iscas de frango com cenoura, vagem e espinafre Café da tarde - Pão com carne moída + Fruta
QUARTA - FEIRA 12/06	Café da manhã - Pão com margarina + Suco Almoço - Arroz + Feijão + Carne com legumes Café da tarde - Pão com mortadela + Fruta
QUINTA - FEIRA 13/06	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Frango com quiabo + Salada de beterraba Café da tarde - Pão com salsicha + Fruta
SEXTA - FEIRA 14/06	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz com cenoura e abobrinha raladas Feijão + Iscas bovinas + Salada de Alface Café da tarde - Torta de sardinha + 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 Monte Alto *Central de Alimentos*



CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR ENSINO MÉDIO E EJA SEMANA DE 10/06 A 14/06/2019

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
10/06	11/06	12/06	13/06	14/06
Canja	Arroz + Carne moída com legumes	Arroz + Franguinho empanado com legumes + Salada de tomate	Arroz + Isclas de pernil com milho, ervilha, cenoura e vagem + Salada de Alface	Arroz + Carne com batata

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

Dietas específicas:

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 + 01 FRUTA

ESCOLA JEREMIAS (NOITE) - DIARIAMENTE ARROZ INTEGRAL + MISTURA DA MERENDA NORMAL.

ESCOLA ZACHARIAS (TARDE - DIABETES) - 2ª - NORMAL / 3ª - ARROZ INTEGRAL + MISTURA NORMAL / 4ª - ARROZ INTEGRAL + ISCLAS DE FRANGO GRELHADAS + SALADA DE TOMATE / 5ª - ARROZ INTEGRAL + MISTURA NORMAL + SALADA / 6ª - ARROZ INTEGRAL + ISCLAS BOVINAS + SALADA DE ALFACE

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.