



Prefeitura Municipal de Monte Alto

Central de Alimentos

Cardápio Mensal - JUNHO/2019					
	Segunda 17/06	Terça 18/06	Quarta 19/06	Quinta 20/06	Sexta 21/06
Café da Manhã	Leite com fruta + Pão com margarina	Leite Com chocolate + Pão com margarina	Leite com Fruta + Pão com margarina	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Colação	Fruta	Fruta	Fruta		
Almoço	Arroz + Feijão + Iscas de frango com tomate e cebola + Salada de Abóbora	Arroz + Feijão + Carne moída com legumes	Arroz com espinafre + Feijão com linguiça + Salada de Alface		
Café da Tarde	Pão com Salsicha + Fruta	Bolo de fubá + Fruta	Pão com carne moída + Fruta		
Jantar	Sopa de fubá com carne moída e couve	Canja	Sopa de macarrão com carne moída e legumes		

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.**

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 + /m/saude

Dietas específicas:

- EMEB ESTELLA 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 - NORMAL / 3ª - NORMAL / 4ª - ARROZ COM ESPINAFRE + FEIJÃO COM CARNE BOVINA + SALADA DE ALFACE / 5ª E 6ª NÃO TERÁ AULA / JANTAR - 2ª - NORMAL / 3ª - NORMAL / 4ª - USAR MACARRÃO SEM OVOS / 5ª E 6ª NÃO HAVERÁ AULA
- EMEB JOANA DAR (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 DARC (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 - NORMAL / 3ª - NORMAL / 4ª - ARROZ COM ESPINAFRE + FEIJÃO COM CARNE BOVINA + SALADA DE ALFACE / 5ª E 6ª NÃO TERÁ AULA
- EMEB JOANA DARC (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 - 2ª - NORMAL / 3ª - NORMAL / 4ª - ARROZ COM ESPINAFRE + FEIJÃO COM CARNE BOVINA + SALADA DE ALFACE / 5ª E 6ª NÃO TERÁ AULA
- 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 - NORMAL / 3ª - NORMAL / 4ª - ARROZ COM ESPINAFRE + FEIJÃO COM CARNE BOVINA + SALADA DE ALFACE / 5ª E 6ª NÃO TERÁ AULA
- EMEB LAIS AMANDA (INTEGRAL - ALERGIA OVOS) - CAFÉ MANHÃ E TARDE - FÓRMULA APROPRIADA E PÃO DE SAL (NÃO OFERTAR - PÃES DE LEGUMES, BOLOS, TORTAS) - ALMOÇO - TODOS OS DIAS NORMAIS / JANTAR - 2ª - NORMAL / 3ª - NORMAL / 4ª - USAR MACARRÃO SEM OVOS / 5ª E 6ª NÃO HAVERÁ AULA.
- EMEB LAIS AMANDA (INTEGRAL - INTOLERÂNCIA SALSICHA E LENTILHAS) - ALMOÇO - TODOS OS DIAS NORMAIS / JANTAR - TODOS OS DIAS NORMAIS
- EMEB LAIS AMANDA (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 - 2ª - NORMAL / 3ª - NORMAL / 4ª - ARROZ COM ESPINAFRE + FEIJÃO COM CARNE BOVINA + SALADA DE ALFACE / 5ª E 6ª NÃO TERÁ AULA / JANTAR - TODOS OS DIAS NORMAIS
- EMEB SONIA MORGAGO (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 -- NORMAL / 3ª - NORMAL / 4ª - ARROZ COM ESPINAFRE + FEIJÃO COM CARNE BOVINA + SALADA DE ALFACE / 5ª E 6ª NÃO TERÁ AULA



Prefeitura Municipal de Monte Alto

Central de Alimentos

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)

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.

*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

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
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 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 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 **ESCOLA INTEGRAL**

SEGUNDA - FEIRA 17/06	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Iscas de frango com tomate e cebola + Salada de Abóbora Café da tarde - Pão com salsicha + Fruta
TERÇA - FEIRA 18/06	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Carne moída com legumes Café da tarde - Pão com frios + Fruta
QUARTA - FEIRA 19/06	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz com espinafre+ Feijão com linguiça+ Salada de Alface Café da tarde - Pão com carne moída + Fruta
QUINTA - FEIRA 20/06	FERIADO
SEXTA - FEIRA 21/06	PONTO FACULTATIVO

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
17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Arroz + Salaicha com batata	Galinhada + Salada de Alface	Arroz + Carne com legumes	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

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 – (5ª A - 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

Refeição	Segunda -Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
	17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Café da Manhã	Pão com margarina + Leite com fruta	Pão com margarina + Leite com chocolate	Pão com margarina + Leite com fruta	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
Almoço Frutas - sobremesa	Arroz + Feijão + Isclas de frango com tomate e cebola + Salada Abóbora	Arroz + Feijão + Carne moída com legumes	Arroz com espinafre + Feijão com linguiça + 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 – EDUCAÇÃO INFANTIL

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Arroz + Salsicha com batata	Galinhada + Salada de Alface	Arroz + Carne com legumes	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

Dietas específicas

EMEB MANOEL CARVALHO LIMA (ESCOLA TARDE - INTOLERÂNCIA LACTOSE) - (NÃO OFERTAR - PÃES DE LEGUMES, BOLOS, TORTAS, FRIOS E EMBUTIDOS) - MERENDA TARDE - 2ª – ARROZ + CARNE COM BATATA / 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª E 6ª – NÃO HAVERÁ AULA

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

ESCOLA INTEGRAL	
SEGUNDA - FEIRA 10/06	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Iscas de frango com tomate e cebola + Salada de abóbora Café da tarde - Pão com salsicha + Fruta
TERÇA - FEIRA 11/06	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Carne moída com legumes Café da tarde - Pão com frios + Fruta
QUARTA - FEIRA 12/06	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz com espinafre + Feijão com linguiça + Salada de Alface Café da tarde - Pão com carne moída + Fruta
QUINTA - FEIRA 13/06	FERIADO
SEXTA - FEIRA 14/06	PONTO FACULTATIVO

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

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
17/06	18/06	19/06	20/06	21/06
Arroz + Salsicha com batata	Galinhada + Salada de Alface	Arroz + Carne com legumes	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

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 – ARROZ INTEGRAL + ISCAS DE FRANGO ACEBOLADAS COM TOMATE / 3ª – GALINHADA COM ARROZ INTEGRAL + SALADA ALFACE / 4ª - ARROZ INTEGRAL + CARNE ACEBOLADA + SALADA FOLHAS / 5ª E 6ª – NÃO HAVERÁ AULA

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.