



Prefeitura Municipal de Monte Alto

Central de Alimentos

Cardápio Mensal – FEVEREIRO/2020					
	Segunda 17/02	Terça 18/02	Quarta 19/02	Quinta 20/02	Sexta 21/02
Café da Manhã	Composto lácteo com fruta + Pão com margarina	Composto lácteo + Pão com margarina	Composto lácteo com fruta + Pão com margarina	Composto lácteo + Pão de cenoura margarina	Composto lácteo com fruta + Pão com margarina
Colação	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Almoço	Arroz + Feijão + Salsicha com legumes	Arroz + Feijão + Omelete de legumes + Salada de tomate	Arroz com espinafre + Feijão + Carne com mandioca	Macarrão à bolonhesa + Salada de Alface	Arroz + Feijão + Frango à caçadora
Café da Tarde	Pão com carne moída + Fruta	Fruta	Torta de legumes + Fruta	Fruta	Fruta
Jantar	Sopa de fubá com carne moída e couve	Sopa de macarrão com frango moído e legumes	Sopa de carne moída com legumes	Canja	Sopa de macarrão com carne em pedaços e legumes

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Dietas específicas:

CRECHE SONHADOR / INTEGRAL - INTOLERÂNCIA À LACTOSE - 2ª - A+ F + CARNE COM LEGUMES/ 3ª - A+F+ OMELETE SEM LEITE + SALADA / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL

CRECHE SONHADOR / ESCOLA MANHÃ - PROJETO TARDE - APLV-- 2ª - A+ F + CARNE COM LEGUMES/ 3ª - A+F+ OMELETE SEM LEITE + SALADA / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL

CRECHE SONHADOR / 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 + CARNE COM LEGUMES/ 3ª - A+F+ OMELETE SEM LEITE + SALADA / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL / MERENDA TARDE - 2ª - ARROZ + ISCAS DE FRANGO GRELHADAS + SALADA / 3ª - NORMAL / 4ª - MACARRÃO COM CARNE MOÍDA + SALADA / 5ª E 6ª - NORMAL

CRECHE SONHADOR - MI - APLV - CAFÉ MANHÃ E TARDE - FÓRMULA APROPRIADA E PÃO NORMAL (NÃO OFERTAR - PÃES DE LEGUMES, BOLOS, TORTAS, FRIOS E EMBUTIDOS) ALMOÇO - CONSUMIA APENAS SOPA - AGUARDANDO INFORMAÇÕES...NÃO ENVIAR NADA AINDA.

CRECHE PRÓ INFÂNCIA - INTEGRAL - ALERGIA OVOS - CAFÉ MANHÃ E TARDE - FÓRMULA APROPRIADA E PÃO DE SAL (NÃO OFERTAR - PÃES DE LEGUMES, BOLOS, TORTAS) - ALMOÇO 2ª - A+ F + CARNE COM LEGUMES/ 3ª - A+F+ PANQUECA (SEM OVOS) COM FRANGO DESFIADO + SALADA / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL / JANTAR - 2ª - NORMAL / 3ª - USAR MACARRÃO SEM OVOS / 4ª - USAR MACARRÃO SEM OVOS / 5ª - NORMAL / 6ª - USAR MACARRÃO SEM OVOS

CRECHE PRÓ INFÂNCIA - INTEGRAL - ALERGIA LENTILHA E DERIVADOS - CAFÉ MANHÃ E TARDE - NORMAL / ALMOÇO - 2ª - A + F+ CARNE COM BATATA / 3ª, 4ª, 5ª E 6ª - NORMAL / JANTAR - TODOS OS DIAS NORMAIS

CRECHE PRÓ INFÂNCIA - INTEGRAL - NÃO CARNES DE PORCO E DERIVADOS - ALMOÇO - 2ª - A + F + CARNE COM LEGUMES / 3ª, 4ª, 5ª E 6ª - NORMAL / JANTAR - TODOS OS DIAS NORMAIS

PRÓ INFÂNCIA - 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) - 2ª - A+ F + CARNE COM LEGUMES/ 3ª - A+F+ OMELETE SEM LEITE + SALADA / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL / JANTAR - TODOS OS DIAS NORMAIS

CRECHE MUTIRÃO - 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 + CARNE COM LEGUMES/ 3ª - A+F+ OMELETE SEM LEITE + SALADA / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL

CRECHE MUTIRÃO - 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 + CARNE COM LEGUMES/ 3ª - A+F+ OMELETE SEM LEITE + SALADA / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL

ESCOLA MANOEL - ESCOLA MANHÃ E PROJETO TARDE - INTOLERÂNCIA LACTOSE - (NÃO OFERTAR - PÃES DE LEGUMES, BOLOS, TORTAS, FRIOS E EMBUTIDOS) - MERENDA MANHÃ - 2ª - A + ISCAS DE FRANGO GRELHADAS + SALADA / 3ª / 4ª - MACARRÃO À BOLONHESA + SALADA / 5ª E 6ª - NORMAL / PROJETO -ALMOÇO TARDE- 2ª - A+ F + CARNE COM LEGUMES/ 3ª - A+F+ OMELETE SEM LEITE + SALADA / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL

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

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

IMPORTANTE:

✓ Porcionar sempre de acordo



Prefeitura Municipal de Monte Alto

Central de Alimentos

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 **SUS** **minsaúde**

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.

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

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.

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 infantis são os leites industrializados próprios para o lactente.



Prefeitura Municipal de Monte Alto

Central de Alimentos

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

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/2020					
Berçário – crianças de 4 (desmamadas) à 11 meses					
	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Café da Manhã	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda
Colação	½ porção fruta (papa)	½ porção fruta (papa)	½ porção fruta (papa)	½ porção fruta (papa)	½ porção fruta (papa)
Almoço	Sopa em forma de papa	Sopa em forma de papa	Sopa em forma de papa	Sopa em forma de papa	Sopa em forma de papa
Café da Tarde	½ porção fruta (papa)	½ porção fruta (papa)	½ porção fruta (papa)	½ porção fruta (papa)	½ porção fruta (papa)
Jantar Crianças à partir de 8 meses	Sopa em forma de papa	Sopa em forma de papa	Sopa em forma de papa	Sopa em forma de papa	Sopa em forma de papa
Jantar Crianças menores de 8 meses	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda



Prefeitura Municipal de Monte Alto

Central de Alimentos



Escola Nelly - Integral

ESCOLA INTEGRAL

SEGUNDA - FEIRA 17/02	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Salsicha com legumes Café da tarde - Pão com carne moída+ Fruta
TERÇA - FEIRA 18/02	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Iscas de frango com milho, ervilha, cenoura e vagem + Salada de tomate Café da tarde - Torta de banana+ Fruta
QUARTA - FEIRA 19/02	Café da manhã - Pão com margarina + Bebida láctea Almoço - Arroz com espinafre + Feijão + Carne com mandioca Café da tarde - Pão com frios + Fruta
QUINTA - FEIRA 20/02	Café da manhã - Pão de cenoura com margarina + Leite com chocolate Almoço - Macarrão à bolonhesa + Salada de alface Café da tarde - Pão com salsicha+ Fruta
SEXTA - FEIRA 21/02	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Filezinhos de frango com tomate + Salada de beterraba Café da tarde - Bolo de chocolate+ Fruta

Informação Nutricional

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (crianças 11-18 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 FUNDAMENTAL – PROJETOS



Refeição	Segunda -Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
	17/02	18/02	19/02	20/02	21/02
Café da Manhã	Pão com margarina + Leite com fruta	Pão com margarina + Leite com chocolate	Pão com margarina + Bebida láctea	Pão com margarina + Leite com fruta	Pão com margarina + Leite com chocolate
Almoço Frutas - sobremesa	Arroz + Feijão + Salsicha com legumes	Arroz + Feijão + Isclas de frango com milho, ervilha, cenoura e vagem + Salada de tomate	Arroz com espinafre + Feijão + Carne com mandioca	Macarrão à bolonhesa + Salada de alface	Arroz + Feijão + Frango à caçadora
Café da tarde	Pão com margarina ou requeijão + Bebida Ou Pão com frios + Bebida + Fruta				

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

Dietas específicas:

APAE - INTEGRAL - PRÉ DIABETES E DISLIPIDEMIA) CAFÉ DA MANHÃ - PÃO INTEGRAL COM MARGARINA POLIINSATURADA + LEITE DESNATADO COM FRUTA OU CHOCOLATE DIET / ALMOÇO- 2ª - ARROZ INTEGRAL (01 ESC.) + FEIJÃO (1/2 CONCHA) + CARNE COM LEGUMES (03 PEDAÇOS P DE CARNE + CENOURA E VAGEM) / 3ª - ARROZ INTEGRAL (01 ESCUM.) + FEIJÃO (1/2 CONCHA) + 01 ESC. PEQUENA E RASA DE MISTURA + SALADA / 4ª - ARROZ INTEGRAL (01 ESCUM.) + FEIJÃO (1/2 CONCHA) + 03 PEDAÇOS P. DE CARNE + 01 PEDAÇO MADIOCA / 5ª - NORMAL / + 6ª - ARROZ INTEGRAL (01 ESCUM.) + FEIJÃO (1/2 CONCHA) + 02 PEDAÇOS DE SOBRECOXA P + CENOURA E VAGEM

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 - MERENDA ESCOLAR
FUNDAMENTAL



Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
17/02	18/02	19/02	20/02	21/02
Arroz + Empanado de frango com legumes + Salada de repolho	Arroz + Carne com batata	Macarrão com linguiça + Salada de alface	Arroz + Frango à caçadora	Arroz + Feijão preto com carne bovina + Vinagrete

Dietas específicas

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
	17/02	18/02	19/02	20/02	21/02
Café da Manhã	Pão com margarina + Leite com fruta	Pão com margarina + Leite com chocolate	Pão com margarina + Bebida láctea	Pão com margarina + Leite com fruta	Pão com margarina + Leite com chocolate
Almoço Frutas - sobremesa	Arroz + Feijão + Salsicha com legumes	Arroz + Feijão + Isclas de frango com milho, ervilha, cenoura e vagem + Salada de tomate	Arroz com espinafre + Feijão + Carne com mandioca	Macarrão à bolonhesa + Salada de alface	Arroz + Feijão + Frango á caçadora
Café da tarde	Pão com margarina ou requeijão + Bebida Ou Pão com frios + Bebida + Fruta				

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

Informação Nutricional

Os cardápios diários apresentam em sua composição, quando servidos na porção máxima (crianças - 03 a 05 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 - CRN 3 - 27200 - 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
17/02	18/02	19/02	20/02	21/02
Arroz + Empanado de frango com legumes + Salada de repolho	Arroz + Carne com batata	Macarrão com linguiça + Salada de alface	Arroz + Frango à caçadora	Arroz + Feijão preto com carne bovina + Vinagrete

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

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 INTEGRAL - CARDÁPIO SEMANAL



ESCOLA INTEGRAL	
SEGUNDA - FEIRA 17/02	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Salsicha com legumes Café da tarde - Pão com carne moída+ Fruta
TERÇA - FEIRA 18/02	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Iscas de frango com milho, ervilha, cenoura e vagem + Salada de tomate Café da tarde - Torta de banana+ Fruta
QUARTA - FEIRA 19/02	Café da manhã - Pão com margarina + Bebida láctea Almoço - Arroz com espinafre + Feijão + Carne com mandioca Café da tarde - Pão com frios + Fruta
QUINTA - FEIRA 20/02	Café da manhã - Pão de cenoura com margarina + Leite com chocolate Almoço - Macarrão à bolonhesa + Salada de alface Café da tarde - Pão com salsicha+ Fruta
SEXTA - FEIRA 21/02	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Filezinhos de frango com tomate + Salada de beterraba Café da tarde - Bolo de chocolate+ 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



Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
17/02	18/02	19/02	20/02	21/02
Arroz + Empanado de frango com legumes + Salada de repolho	Arroz + Carne com batata	Macarrão com linguiça + Salada de alface	Arroz + Frango à caçadora	Arroz + Feijão preto com carne bovina + Vinagrete

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

Dietas específicas:

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 (TODO DIA - NÃO ESQUECER)

JEREMIAS - NOITE - DIABETES - DIARIAMENTE ARROZ INTEGRAL / 2ª - 02 ESCUMADEIRAS RASAS DE ARROZ INTEGRAL + 01 FILÉZINHO DE FRANGO GRELHADO + SALADA / 3ª - 02 ESCUMADEIRAS RASAS DE ARROZ INTEGRAL + 01 FILÉZINHO DE FRANGO GRELHADO + SALADA / 4ª - 02 ESCUMADEIRAS RASAS DE MACARRÃO + 01 CONCHA MOLHO + SALADA NORMAIS / 5ª - 02 ESCUMADEIRAS RASAS DE ARROZ INTEGRAL + 01 ESC. MÉDIA DE MISTURA + SALADA / 6ª - NORMAL

ZACHARIAS - TARDE - DIABETES - DIARIAMENTE ARROZ INTEGRAL / 2ª - 02 ESCUMADEIRAS RASAS DE ARROZ INTEGRAL + 01 FILÉZINHO DE FRANGO GRELHADO + SALADA / 3ª - 02 ESCUMADEIRAS RASAS DE ARROZ INTEGRAL + 01 FILÉZINHO DE FRANGO GRELHADO + SALADA / 4ª - 02 ESCUMADEIRAS RASAS DE MACARRÃO + 01 CONCHA MOLHO + SALADA NORMAIS / 5ª - 02 ESCUMADEIRAS RASAS DE ARROZ INTEGRAL + 01 ESC. MÉDIA DE MISTURA + SALADA / 6ª - 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.