



# Prefeitura Municipal de Monte Alto

## Central de Alimentos

<b>Cardápio Mensal – MARÇO/2020</b>					
	<b>Segunda 16/03</b>	<b>Terça 17/03</b>	<b>Quarta 18/03</b>	<b>Quinta 19/03</b>	<b>Sexta 20/03</b>
<b>Café da Manhã</b>	Composto lácteo com fruta + Pão com margarina	Composto lácteo + Pão com margarina	Composto lácteo com fruta + Pão com margarina	Composto lácteo + Pão com margarina	Composto lácteo com fruta + Pão com margarina
<b>Colação</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Almoço</b>	Arroz + Feijão + Carne com batata	Arroz + Feijão + Empanado de tilápia assado + Salada de Alface	Macarrão á bolonhesa + Salada de pepino	Arroz + Feijão + Frango à caçadora	Arroz + Feijão + Bifinhos de pernil com cebola e tomate + Salada de repolho
<b>Café da Tarde</b>	Pão com requeijão + Fruta	Fruta	Torta de frango + Fruta	Pão com carne moída + Fruta	Fruta
<b>Jantar</b>	Sopa de fubá com carne moída e couve	Sopa de macarrão com carne em pedaços e legumes	Canja	Sopa de macarrão com carne moída e legumes	Sopa de macarrão com frango moído e legumes

**CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.**

### Diets específicas:

CRECHE SONHADOR / INTEGRAL - INTOLERÂNCIA À LACTOSE) - ALMOÇO - 2º - NORMAL / 3º - A+F+ISCAS DE FRANGO EMPANADAS (FAZER AQUI NA COZINHA - EMPANAR FARINHA E OVO) + SALADA / 4º - NORMAL / 5º - NORMAL / 6º - NORMAL

CRECHE SONHADOR / ESCOLA MANHÃ - PROJETO TARDE - APLV)-- ALMOÇO - 2º - NORMAL / 3º - A+F+ISCAS DE FRANGO EMPANADAS (FAZER AQUI NA COZINHA - EMPANAR FARINHA E OVO) + SALADA / 4º - NORMAL / 5º - NORMAL / 6º - 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 - 2º - NORMAL / 3º - A+F+ISCAS DE FRANGO EMPANADAS (FAZER AQUI NA COZINHA - EMPANAR FARINHA E OVO) + SALADA / 4º - NORMAL / 5º - NORMAL / 6º - 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 - 2º - NORMAL / 3º - A + F+ ISCAS DE FRANGO EMPANADAS - USAR LEITE E FARINHA (NÃO OVO) / 4º - MACARRÃO SEM OVOS À BOLONHESA + SALADA / 5º - NORMAL / 6º - NORMAL / JANTAR - 2º - NORMAL / 3º - USAR MACARRÃO SEM OVOS / 4º - CANJA / 5º - USAR MACARRÃO SEM OVOS / 6º - USAR MACARRÃO SEM OVOS

CRECHE PRÓ INFÂNCIA - INTEGRAL - ALERGIA LENTILHA E DERIVADOS) - CAFÉ MANHÃ E TARDE - NORMAL / ALMOÇO - TODOS OS DIAS NORMAIS / JANTAR - TODOS OS DIAS NORMAIS

CRECHE PRÓ INFÂNCIA - INTEGRAL - NÃO CARNES DE PORCO E DERIVADOS) - ALMOÇO - 2º - NORMAL / 3º - A+F+ISCAS DE FRANGO EMPANADAS (FAZER AQUI NA COZINHA - EMPANAR FARINHA E OVO) + SALADA / 4º - NORMAL / 5º - NORMAL / 6º - A+F+ BIFINHO BOVINO COM CEBOLA E TOMATE + SALADA DE REPOLHO / 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) - ALMOÇO - 2º - NORMAL / 3º - A+F+ISCAS DE FRANGO EMPANADAS (FAZER AQUI NA COZINHA - EMPANAR FARINHA E OVO) + SALADA / 4º - NORMAL / 5º - NORMAL / 6º - 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 - 2º - NORMAL / 3º - A+F+ISCAS DE FRANGO EMPANADAS (FAZER AQUI NA COZINHA - EMPANAR FARINHA E OVO) + SALADA / 4º - NORMAL / 5º - NORMAL / 6º - 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 - 2º - NORMAL / 3º - A+F+ISCAS DE FRANGO EMPANADAS (FAZER AQUI NA COZINHA - EMPANAR FARINHA E OVO) + SALADA / 4º - NORMAL / 5º - NORMAL / 6º - NORMAL

CRECHE ALVORADA - ALMOÇO E CAFÉ DA TARDE E JANTAR - INTOLERÂNCIA A SALSICHA E LENTILHA - 3 ANOS) - ALMOÇO - TODOS OS DIAS NORMAIS / JANTAR - TODOS OS DIAS NORMAIS

### 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 Monte Alto

## Central de Alimentos

### ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

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 mato Grosso do Sul SUS msa Saúde

- 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

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



# Prefeitura Municipal de Monte Alto

## Central de Alimentos

### 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
	Leite	Leite	Leite e fruta ou cereal ou tubérculo
	Papa de Fruta	Fruta	Fruta
Alimentação láctea	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. I** - 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.

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

<b>ESQUEMA DE ALIMENTAÇÃO BERÇÁRIOS/2020</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> <small>Crianças à partir de 8 meses</small>	Sopa em forma de papa				
<b>Jantar</b> <small>Crianças menores de 8 meses</small>	Leite materno ou fórmula infantil, livre demanda				



# Prefeitura Municipal de Monte Alto

## Central de Alimentos



### Escola Nelly - Integral

<b>ESCOLA INTEGRAL</b>	
<b>SEGUNDA - FEIRA</b> <b>16/03</b>	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Carne com batata Café da tarde - Pão com requeijão + Fruta
<b>TERÇA - FEIRA</b> <b>17/03</b>	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Empanado de tilápia assado + Salada de alface Café da tarde - Torta de Banana+ Fruta
<b>QUARTA - FEIRA</b> <b>18/03</b>	Café da manhã - Pão com margarina + Bebida láctea Almoço - Macarrão à bolonhesa + Salada de Pepino Café da tarde - Pão com salsicha+ Fruta
<b>QUINTA - FEIRA</b> <b>19/03</b>	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Frango à caçadora Café da tarde - Pão com carne moída+ Fruta
<b>SEXTA - FEIRA</b> <b>20/03</b>	Café da manhã - Pão de batata com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Bifinhos de pernil com cebola e tomate + Salada de repolho Café da tarde - Torta de frango+ 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
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
Café da Manhã	Pão com margarina + Chá	Pão com margarina + Leite com chocolate	Pão com margarina + Bebida láctea	Pão com margarina + Leite com chocolate	Pão com margarina + Chá
Almoço Frutas - sobremesa	Arroz + Feijão + Carne com batata	Arroz + Feijão + Empanado de tilápia assado + Salada de Alface	Macarrão à bolonhesa + Salada de Pepino	Arroz + Feijão + Frango à caçadora	Arroz + Feijão + Bifinhos de pernil com cebola e tomate + Salada de repolho
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 (1 ESCUM.) + ½ CONCHA FEIJÃO + 04 PEDAÇOS DE CARNE + 01 PEDAÇO DE BATATA/ 3ª - ARROZ INTEGRAL (01 ESCUM.) + FEIJÃO (1/2 CONCHA) + 01 FILÉ DE FRANGO GRELHADO + SALADA/ 4ª - 01 ESCUMADEIRA CHEIA DE MACARRÃO + 01 CONCHA MOLHO + SALADA/ 5ª - ARROZ INTEGRAL (1 ESCUM.) + ½ CONCHA FEIJÃO + 01 SOBRECOXA + 01 COLHER LEGUMES/ 6ª - ARROZ INTEGRAL (01 ESCUM.) + FEIJÃO (1/2 CONCHA) + 02 BFINHOS DE PERNIL + SALADA

#### 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

<b>Segunda - Feira</b>	<b>Terça - Feira</b>	<b>Quarta - Feira</b>	<b>Quinta - Feira</b>	<b>Sexta - Feira</b>
<b>16/03</b>	<b>17/03</b>	<b>18/03</b>	<b>19/03</b>	<b>20/03</b>
Arroz + Salsicha com batata	Arroz + Costela com mandioca	Arroz + Feijão com pernil e couve + Vinagrete + Fruta	Macarrão à bolonhesa + Salada de Pepino + Fruta	Arroz + Isclas de frango, cebola, tomate, brócolis e pimentões coloridos + Salada de Alface + Fruta

### 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:

<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 Monte Alto

## Central de Alimentos



### CARDÁPIO SEMANAL – INFANTIL PROJETOS

Refeição	Segunda -Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03
<b>Café da Manhã</b>	Pão com margarina + Chá	Pão com margarina + Leite com chocolate	Pão com margarina + Bebida láctea	Pão com margarina + Leite com chocolate	Pão com margarina + Chá
<b>Almoço</b> Frutas - sobremesa	Arroz + Feijão + Carne com batata	Arroz + Feijão + Empanado de tilápia assado + Salada de Alface	Macarrão à bolonhesa + Salada de Pepino	Arroz + Feijão + Frango à caçadora	Arroz + Feijão + Bifinhos de pernil com cebola e tomate + Salada de repolho
<b>Café da tarde</b>	Pão com margarina ou requeijão + Bebida Ou Pão com frios + Bebida + Fruta				

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

#### DIETAS ESPECÍFICAS

ESCOLA MANOEL - ESCOLA MANHÃ E PROJETO TARDE - INTOLERÂNCIA LACTOSE) - (NÃO OFERTAR - PÃES DE LEGUMES, BOLOS, TORTAS, FRIOS E EMBUTIDOS) - MERENDA MANHÃ - 2ª - A+ CARNE COM BATATA / 3ª - NORMAL / 4ª - NORMAL / 5ª - NORMAL / 6ª - NORMAL / PROJETO -ALMOÇO TARDE- - 2ª - NORMAL / 3ª - A+F+ISCAS DE FRANGO EMPANADAS (FAZER AQUI NA COZINHA - EMPANAR FARINHA E OVO) + SALADA / 4ª - NORMAL/ 5ª - NORMAL/ 6ª - NORMAL

#### 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

<b>Segunda - Feira</b>	<b>Terça - Feira</b>	<b>Quarta - Feira</b>	<b>Quinta - Feira</b>	<b>Sexta - Feira</b>
<b>16/03</b>	<b>17/03</b>	<b>18/03</b>	<b>19/03</b>	<b>20/03</b>
Arroz + Salsicha com batata	Arroz + Costela com mandioca	Arroz + Feijão com pernil e couve + Vinagrete+ Fruta	Macarrão à bolonhesa + Salada de Pepino + Fruta	Arroz + Isclas de frango, cebola, tomate, brócolis e pimentões coloridos+ Salada de Alface+ Fruta

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:

<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)
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**



<b>ESCOLA INTEGRAL</b>	
<b>SEGUNDA - FEIRA</b> <b>16/03</b>	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Carne com batata Café da tarde - Pão com requeijão + Fruta
<b>TERÇA - FEIRA</b> <b>17/03</b>	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Empanado de tilápia assado + Salada de alface Café da tarde - Torta de Banana+ Fruta
<b>QUARTA - FEIRA</b> <b>18/03</b>	Café da manhã - Pão com margarina + Bebida láctea Almoço - Macarrão à bolonhesa + Salada de Pepino Café da tarde - Pão com salsicha+ Fruta
<b>QUINTA - FEIRA</b> <b>19/03</b>	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Frango à caçadora Café da tarde - Pão com carne moída+ Fruta
<b>SEXTA - FEIRA</b> <b>20/03</b>	Café da manhã - Pão de batata com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Bifinhos de pernil com cebola e tomate + Salada de repolho Café da tarde - Torta de frango+ 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:

<b>Valor Calórico</b> (70% 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)
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**



<b>Segunda - Feira</b>	<b>Terça - Feira</b>	<b>Quarta - Feira</b>	<b>Quinta - Feira</b>	<b>Sexta - Feira</b>
<b>16/03</b>	<b>17/03</b>	<b>18/03</b>	<b>19/03</b>	<b>20/03</b>
Arroz + Salsicha com batata	Arroz + Costela com mandioca	Arroz + Feijão com pernil e couve + Vinagrete+ Fruta	Macarrão à bolonhesa + Salada de Pepino + Fruta	Arroz + Isclas de frango, cebola, tomate, brócolis e pimentões coloridos+ Salada de Alface+ Fruta

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 ESC. RASA DE ARROZ INTEGRAL + 04 PEDAÇOS DE CARNE BOVINA+ 01 PEDAÇO DE BATATA + SALADA/ 3ª - 02 ESCUMADEIRAS RASAS DE ARROZ INTEGRAL + 01 PEDAÇO DE COSTELA + 01 PEDAÇO DE MANDIOCA + SALADA / 4ª - 02 ESCUMADEIRAS RASAS DE ARROZ INTEGRAL + 01 CONCHA DE FEIJÃO COM PERNIL + COUVE + VINAGRETE / 5ª - 02 ESCUMADEIRAS RASAS DE MACARRÃO + 01 CONCHA DE MOLHO + SALADA / 6ª - NORMAL

**ZACHARIAS - TARDE - DIABETES** - DIARIAMENTE ARROZ INTEGRAL - 2ª - 02 ESC. RASA DE ARROZ INTEGRAL + 04 PEDAÇOS DE CARNE BOVINA+ 01 PEDAÇO DE BATATA + SALADA/ 3ª - 02 ESCUMADEIRAS RASAS DE ARROZ INTEGRAL + 01 PEDAÇO DE COSTELA + 01 PEDAÇO DE MANDIOCA + SALADA / 4ª - 02 ESCUMADEIRAS RASAS DE ARROZ INTEGRAL + 01 CONCHA DE FEIJÃO COM PERNIL + COUVE + VINAGRETE / 5ª - 02 ESCUMADEIRAS RASAS DE MACARRÃO + 01 CONCHA DE MOLHO + 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:

<b>Valor Calórico</b> (20% necessidades)	<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Lipídeos (g)</b>	<b>Vit A. (ug)</b>	<b>Vit C. (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fé (mg)</b>	<b>Mg (mg)</b>	<b>Zn (mg)</b>
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.**