



Prefeitura de
MONTE ALTO



CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR FUNDAMENTAL

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
08/03	09/03	10/03	11/03	12/03
Arroz temperado com linguiça calabresa e queijo ralado + Salada de Alface	Arroz + Feijão + Isclas de frango aceboladas + Cenoura e vagem na manteiga + Fruta	Arroz + Feijão + Bifinhos de pernil com tomate + Abobrinha refogada + Fruta	Macarrão à bolonhesa + Salada de berinjela + Fruta	Arroz + Feijão + Carne com legumes

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

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 de **MONTE ALTO**



CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR ENSINO MÉDIO E EJA SEMANA DE 01/03 a 05/03/2021

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
08/03	09/03	10/03	11/03	12/03
Arroz temperado com linguiça calabresa e queijo ralado + Salada de Alface	Arroz + Feijão + Isclas de frango aceboladas + Cenoura e vagem na manteiga + Fruta	Arroz + Feijão + Bifinhos de pernil com tomate + Abobrinha refogada + Fruta	Macarrão à bolonhesa + Salada de berinjela + Fruta	Arroz + Feijão + Carne com legumes

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

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.

Importante - porcionar sempre de acordo com idade



Prefeitura de
MONTE ALTO



CARDÁPIO SEMANAL – 08/03 a 12/03/2021

ESCOLA INTEGRAL

SEGUNDA - FEIRA 08/03	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz temperado com calabresa e mussarela + Salada de alface Café da tarde - Pão com Carne moída + Fruta
TERÇA - FEIRA 09/03	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Iscas de frango aceboladas + Cenoura e Vagem na Manteiga Café da tarde - Pão com mussarela + Fruta
QUARTA - FEIRA 10/03	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Bifinhos de pernil com tomate + Abobrinha refogada + Fruta Café da tarde - Pão com requeijão + Fruta
QUINTA - FEIRA 11/03	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Macarrão à bolonhesa + Salada de berinjela Café da tarde - Bolo de fubé + Fruta
SEXTA – FEIRA 12/03	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Carne com legumes Café da tarde - Torta de legumes + Fruta

Importante - porcionar sempre de acordo com idade

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.