



Prefeitura de
MONTE ALTO



CARDÁPIO SEMANAL – 15/03 a 19/03/2021

ESCOLA INTEGRAL

SEGUNDA - FEIRA 15/03	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz festivo + Feijão + Salada de tomate Café da tarde - Cancelado
TERÇA - FEIRA 16/03	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Iscas de frango aceboladas + Moranga refogada Café da tarde - Cancelado
QUARTA - FEIRA 17/03	Café da manhã - Pão com margarina + Chá Almoço - Arroz + Feijão + Bifinhos de pernil com tomate + Salada mista + Fruta Café da tarde - Cancelado
QUINTA - FEIRA 18/03	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Polenta com molho de linguiça + Salada de Alface + Fruta Café da tarde - Cancelado
SEXTA - FEIRA 19/03	Café da manhã - Pão com margarina + Leite com chocolate Almoço - Arroz + Feijão + Carne com legumes Café da tarde - Cancelado

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.



Prefeitura de **MONTE ALTO**



CARDÁPIO SEMANAL - MERENDA ESCOLAR ENSINO MÉDIO E EJA SEMANA DE 15/03 a 19/03/2021

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
15/03	16/03	17/03	18/03	19/03
Arroz festivo + Feijão + Salada de tomate	Arroz + Feijão + Isclas de frango aceboladas + Moranga refogada + Fruta	Arroz + Feijão + Bifinhos de pernil com tomate + Salada mista + Fruta	Arroz + Feijão + Polenta com molho de linguiça + Salada de alface + 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 - MERENDA ESCOLAR FUNDAMENTAL

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
15/03	16/03	17/03	18/03	19/03
Arroz festivo + Feijão + Salada de tomate	Arroz + Feijão + Isclas de frango aceboladas + Moranga refogada + Fruta	Arroz + Feijão + Bifinhos de pernil com tomate + Salada mista + Fruta	Arroz + Feijão + Polenta com molho de linguiça + Salada de alface + 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.



Cardápio Mensal – MARÇO/2021 - KIT ALIMENTAÇÃO ESCOLAR					
	Segunda 15/03	Terça 16/03	Quarta 17/03	Quinta 18/03	Sexta 19/03
Almoço	Arroz festivo + Feijão + Salada de tomate + Pão	Arroz + feijão + Isclas de frango aceboladas + Moranga refogada + Fruta + Pão	Arroz + Feijão + Bifinhos de pernil com tomate + Salada mista + Fruta + Pão	Arroz + Feijão + Polenta com molho de linguíça + Salada de alface + Fruta + Pão	Arroz + Feijão + Carne com legumes + Pão

CARDÁPIOSUJEITO 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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

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 - CRN3 - 27200

ORIENTAÇÕES IMPORTANTES

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.