



Prefeitura de
MONTE ALTO



CARDÁPIO SEMANAL – 19/04 a 23/04/2021

ESCOLA INTEGRAL - MARMITAS

SEGUNDA - FEIRA 19/04	CAFÉ DA MANHÃ E TARDE - PÃO COM REQUEIJÃO + CHÁ MARMITAS - ARROZ + FEIJÃO + LINGUIÇA DE PERNIL ASSADA + REPOLHO REFOGADO + FRUTA + PÃO
TERÇA - FEIRA 20/04	CAFÉ DA MANHÃ E TARDE - PÃO COM REQUEIJÃO + LEITE COM CHOCOLATE MARMITAS - ARROZ + FEIJÃO + ISCAS DE FRANGO ACEBOLADAS + MORANGA REFOGADA + FRUTA + PÃO
QUARTA - FEIRA 21/04	FERIADO
QUINTA - FEIRA 22/04	CAFÉ DA MANHÃ E TARDE - PÃO COM REQUEIJÃO + CHÁ MARMITAS - MACARRÃO À BOLONHESA + ALFACE + FRUTA + PÃO
SEXTA - FEIRA 23/04	CAFÉ DA MANHÃ E TARDE - PÃO COM REQUEIJÃO + LEITE COM CHOCOLATE MARMITAS - ARROZ + FEIJÃO + BIFE BOVINO COM TOMATE + ABOBRINHA REFOGADA + FRUTA + PÃO

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 19/04 a 23/04/2021

Segunda - Feira	Terça - Feira	Quarta - Feira	Quinta - Feira	Sexta - Feira
19/04	20/04	21/04	22/04	23/04
Arroz + Linguíça de pernil assada + Salada de repolho	Arroz + Isclas de frango com cebola, milho e ervilha + Salada de tomate + Fruta	FERIADO	Macarrão á bolonhesa + Salada de alface + Fruta	Arroz + Bifinhos bovinos acebolados + Salada mista + Fruta

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