



SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO CIMEI – PERÍODO PARCIAL OU INTEGRAL (2 A 3 ANOS)

OUTUBRO 2024								
1ª SEMANA	2ª FEIRA 30/09	3ª FEIRA 01/10	4ª FEIRA 02/10	5ª FEIRA 03/10	6ª FEIRA 04/10			
Café da manhã	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga		
Almoço	Arroz, Feijão, Ovo mexido Salada	Arroz, Feijão, Frango de panela Salada	Arroz, Feijão, Carne de panela com mandioca, Salada	Arroz, Feijão, Polenta com carne, Salada	Arroz, Feijão, Frango cubos no molho, Salada			
Lanche da tarde	Vitamina de leite com fruta Biscoito salgado	Arroz doce com maçã	Milk shake Crepioica salgada	Bolo de cenoura Leite	Melancia Biscoito			
Jantar	Sopa de feijão com macarrão	Canja	Sopa creme	Sopa de legumes com carne	Pão com frango Suco			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDEOS (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	993 kcal	132g/54%	42g/ 17%	33g/ 29%	205,35 mcg	45,67 mg	434,77 mg	4,80 mg

OBS: Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser servidas após o almoço e jantar, de acordo com seu estado de maturação (madura). PROIBIDO A UTILIZAÇÃO DE AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.



OUTUBRO 2024

2ª SEMANA Semana da criança	2ª FEIRA 07/10	3ª FEIRA 08/10	4ª FEIRA 09/10	5ª FEIRA 10/10	6ª FEIRA 11/10			
Café da manhã	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga -			
Almoço	Arroz, feijão Estrogonofe de frango Salada	Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada	Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Macarrão com carne Salada	Arroz, Feijão Peixe salada			
Lanche da tarde	Vitamina de leite com maçã Biscoito	Milk Shake Torradinha	Sagu de uva	Bolo de maçã Leite	Salada de frutas			
Jantar	Sopa de feijão	<i>Torta de legumes</i> <i>Suco</i>	Lanche especial: X-salada Suco	Lanche especial: Mini – pizza Suco	Lanche especial: Cachorro- quente Suco			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDEOS (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	835 kcal	110g/ 53%	38g/ 18%	27g/ 29%	186 mcg	43 mg	348 mg	4 mg

OBS: Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser servidas após o almoço e jantar, de acordo com seu estado de maturação (madura). PROIBIDO A UTILIZAÇÃO DE AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.



OUTUBRO 2024

3ª SEMANA	2ª FEIRA 14/10	3ª FEIRA 15/10	4ª FEIRA 16/10	5ª FEIRA 17/10	6ª FEIRA 18/10			
Café da manhã	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga			
Almoço	Arroz, Feijão Omelete de forno (ovo, tomate, cenoura ralada e cheiro verde) Salada	Arroz, Feijão Preto com carne Salada	Macarrão com frango Salada	Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Arroz, Feijão Carne com legumes Salada			
Lanche da tarde	Vitamina de leite com fruta Biscoito salgado	Arroz doce	Milk shake (leite frio batido com chocolate) Biscoito	Bolo de banana Leite	Melancia Biscoito			
Jantar	Sopa de feijão	Sopa de legumes com carne	Canja	Sopa creme	Pão com carne Suco			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDEOS (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	939,36 kcal	122,59g/ 53%	41,6g/ 17%	31,4g/ 30%	268,51 mcg	39,15 mg	480,80 mg	4,35 mg

OBS: Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser servidas após o almoço e jantar, de acordo com seu estado de maturação (madura). PROIBIDO A UTILIZAÇÃO DE AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.



Prefeitura Municipal da Estância Turística de Monte Alegre do Sul

Departamento de Educação

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



OUTUBRO 2024

4ª SEMANA	2ª FEIRA 21/10	3ª FEIRA 22/10	4ª FEIRA 23/10	5ª FEIRA 24/10	6ª FEIRA 25/10			
Café da manhã	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga			
Almoço	Arroz, Feijão, Carne moída com batata, Salada	Risoto de frango (arroz, frango cubos, molho, milho, ervilha, cheiro verde) Feijão Salada	Arroz, Feijão, Ovo cozido Salada	Arroz, Feijão, peixe assado ou cozido (cação, batata tomate e pimentão) Salada	Arroz, Feijão, Frango iscas grelhado, Salada			
Lanche da tarde	Vitamina de leite com fruta Biscoito	Milk shake (leite frio batido co chocolate) Biscoito	Melancia Biscoito	Bolo de fubá Leite	Arroz doce com maçã			
Jantar	Sopa de feijão com legumes e macarrão	Canja	Sopa de legumes com carne e macarrão	Sopa creme	Pão com frango Suco			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDEOS (g)	VITAMINA A	VITAMINA C	CÁLCIO	FERRO
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	(mcg)	(mg)	(mg)	(mg)
	913,87 kcal	123,41g/54%	42,6g/ 19%	27,75g/ 27%	243,68 mcg	64,35 mg	405,52 mg	4,29 mg

Departamento de Educação/ Setor de Alimentação Escolar: Av. Capitão José Inácio, 389 - Centro

Telefone: (19) 3899-0708



OUTUBRO 2024

5ª SEMANA	2ª FEIRA 28/09	3ª FEIRA 29/10	4ª FEIRA 30/10	5ª FEIRA 31/10	6ª FEIRA 01/11			
Café da manhã	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga	Leite Bisnaguinha com manteiga			
Almoço	Arroz, Feijão, Ovo mexido Salada	Arroz, Feijão, Frango de panela Salada	Arroz, Feijão, Carne de panela com tomate, Salada	Arroz, Feijão, Carne suína, Salada	Arroz, Feijão Almondegas no molho Salada			
Lanche da tarde	Vitamina de leite com fruta Biscoito salgado	Arroz doce com maçã	Milk shake Crepioça salgada	Bolo de laranja Leite	Melancia Biscoito			
Jantar	Sopa de feijão com macarrão	Canja	Sopa creme	Sopa de legumes com carne	Pão com carne Suco			
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CARBOIDRATOS (g)	PROTEÍNAS (g)	LIPÍDEOS (g)	VITAMINA A (mcg)	VITAMINA C (mg)	CÁLCIO (mg)	FERRO (mg)
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET				
	993 kcal	132g/54%	42g/ 17%	33g/ 29%	205,35 mcg	45,67 mg	434,77 mg	4,80 mg

OBS: Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso. As frutas deverão ser servidas após o almoço e jantar, de acordo com seu estado de maturação (madura). PROIBIDO A UTILIZAÇÃO DE AÇÚCAR NAS PREPARAÇÕES.