



Prefeitura Municipal da Estância Turística de
Monte Alegre do Sul

Departamento de Educação

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



**Cardápio Ensino Fundamental EMEF Esther Silva Valente
Outubro 2024**

| | | | | | |
|---|--|--|---|---|--|
| Semana 1 | Segunda 30/09 Arroz Feijão Linguiça assada Salada | Terça 01/10 Arroz, Feijão Frango de panela (sobrecoxa) Salada | Quarta 02/10 Arroz, Feijão Carne de panela com mandioca Salada | Quinta 03/10 Pão com frango no molho Suco | Sexta 04/10 Polenta com carne Salada |
| | Composição nutricional (Média semanal) | Energia 553,8Kcal | Carboidratos 72g 50% do VET | Proteínas 24,7g 17% do VET | Lipídeos 19g 30% do VET |
| Semana 2 Semana da criança | Segunda 07/10 Cachorro-quente Suco | Terça 08/10 Mini- pizza Suco | Quarta 09/10 X -salada Suco | Quinta 10/10 Conselho | Sexta 11/10 Reunião de pais |
| | Composição nutricional (Média semanal) | Energia 618kcal | Carboidratos 92g 60% do VET | Proteínas 28g 18% do VET | Lipídeos 16g 22% do VET |

Obs.

1. Na entrada dos alunos servir leite com chocolate e biscoito doce ou salgado
2. Dois dias na semana servir fruta após as refeições.

Carla Cristina Basso Albertoni
Nutricionista
CRN3 19958

Cardápio sujeito a alteração.



Prefeitura Municipal da Estância Turística de
Monte Alegre do Sul

Departamento de Educação

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Cardápio Ensino Fundamental EMEF Esther Silva Valente

| | | | | | |
|-----------------|---|---|--|--|---|
| Semana 3 | Segunda 14/10 Arroz Feijão Omelete de forno (Ovo, tomate, cenoura ralada e cheiro-verde) Salada | Terça 15/10 Arroz, Feijão preto com carne Salada | Quarta 16/10 Macarrão com frango Salada | Quinta 17/10 Pão com carne Suco | Sexta 18/10 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada |
| | Composição nutricional (Média semanal) | Energia 545,90Kcal | Carboidratos 82g 60% do VET | Proteínas 22,3g 16% do VET | Lipídeos 14,3g 23% do VET |
| Semana 4 | Segunda 21/10 Arroz Feijão Carne moída com batata Salada | Terça 22/10 Risoto de frango (arroz, frango cubos, molho, milho e ervilha, cheiro-verde) Feijão Salada | Quarta 23/10 Arroz, Feijão Ovo mexido Salada | Quinta 24/10 Cachorro-quente Suco | Sexta 25/10 Arroz, Feijão Peixe assado ou cozido (cação, batata, tomate e pimentão) Salada |
| | Composição nutricional (Média semanal) | Energia 563,8Kcal | Carboidratos 81,5g 57% do VET | Proteínas 26g 20% do VET | Lipídeos 14g 23% do VET |

1. Na entrada dos alunos servir leite com chocolate e biscoito doce ou salgado
2. Dois dias na semana servir fruta após as refeições.

Carla Cristina Basso Albertoni
Nutricionista
CRN3 19958

Cardápio sujeito a alteração.



*Prefeitura Municipal da Estância Turística de
Monte Alegre do Sul*
Departamento de Educação



SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Cardápio Ensino Fundamental EMEF Esther Silva Valente

| | Segunda 28/10 | Terça 29/10 | Quarta 30/10 | Quinta 31/10 | Sexta 01/11 |
|-----------------|---|------------------------------|--|---------------------------------------|--|
| Semana 5 | Arroz Feijão Ovo mexido Salada | Macarrão com carne Salada | Arroz, feijão Frango refogado Salada | Pão com frango Suco | Arroz, Feijão Trapeiro (Feijão carioca, carne suína cubos, farinha de milho e couve picada) Salada |
| | Composição nutricional (Média semanal) | Energia 563,8Kcal | Carboidratos 81,5g 57% do VET | Proteínas 26g 20% do VET | Lipídeos 14g 23% do VET |

Obs.

- 1. Na entrada dos alunos servir leite com chocolate e biscoito doce ou salgado**
- 2. Dois dias na semana servir fruta após as refeições.**

Carla Cristina Basso Albertoni
Nutricionista
CRN3 19958

Cardápio sujeito a alteração.

Departamento de Educação/ Setor de Alimentação Escolar: Av. João Girardelli, 500 - Centro.
Telefone: (19) 3899- 9142/ 9164