



Prefeitura Municipal da Estância Turística de
Monte Alegre do Sul

Departamento de Educação

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



**Cardápio Ensino Fundamental EMEIEF Raul de Paiva Castro
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 Polenta com carne Salada	Sexta 04/10 Pão com frango no molho Suco
	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	Segunda 07/10 Semana da criança Cachorro-quente Suco	Terça 08/10 Semana da criança Mini- pizza Suco	Quarta 09/10 Semana da criança 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

Cardápio sujeito a alteração.

Departamento de Educação/ Setor de Alimentação Escolar: Av. Capitão José Inácio, 389 - Centro
Telefone: (19) 3899-0708



Prefeitura Municipal da Estância Turística de
Monte Alegre do Sul

Departamento de Educação

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



CRN3 19958

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 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Sexta 18/10 Pão com carne Suco
	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 Arroz, Feijão Peixe assado ou COZIDO (cação, batata, tomate e pimentão) Salada	Sexta 25/10 Cachorro-quente Suco
	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.

Departamento de Educação/ Setor de Alimentação Escolar: Av. Capitão José Inácio, 389 - Centro
Telefone: (19) 3899-0708



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

Departamento de Educação

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Semana 5	Segunda 28/10	Terça 29/10	Quarta 30/10	Quinta 31/10	Sexta 01/11
	Arroz Feijão Ovo mexido Salada	Macarrão com carne Salada	Arroz, feijão Frango refogado Salada	Arroz, Feijão Trapeiro (Feijão carioca, carne suína cubos, farinha de milho e couve picada) Salada	Pão com frango Suco
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. Capitão José Inácio, 389 - Centro
Telefone: (19) 3899-0708