



Prefeitura Municipal da Estância Turística de Monte Alegre do Sul

Departamento de Educação

ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PERÍODO INTEGRAL (EMEF PROF ESTHER SILVA VALENTE)

Fevereiro 2025



Segunda- Feira 03/02	Terça- Feira 04/02		Quarta-feira 05/02		Quinta-Feira 06/02		Sexta-feira 07/02	
			Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha		Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha		Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha	
			Refeição da manhã e tarde: Macarrão com carne, Salada		Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Frango refogado, Salada		Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Carne com batata, Salada	
			Lanche da tarde: Milk-shake, bolacha		Lanche da tarde:, Bolo de cenoura		Refeição da tarde: Cachorro-quente, Suco	
							Lanche da tarde: Leite, torradinha	
Composição Nutricional (média semanal)	Energia 1037kcal	Carboidratos 143g 55% VET	Proteínas 340g -16 %VET	Lipídeos 33,5g – 29%VET	Vitamina A 190mcg	Vitamina C 54mg	Cálcio 407mg	Ferro 4,8mg
Segunda- Feira 10/02	Terça- Feira 11/02		Quarta-feira 13/02		Quinta-Feira 30/01		Sexta-feira 14/02	
Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha	Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha		Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha		Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha		Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha	
Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Linguíça, Salada	Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Carne moída com molho, Salada		Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, carne de panela com batata, Salada		Refeição da manhã e tarde: Risoto de frango (arroz, frango cubos no molho, cenoura, milho, ervilha e cheiro-verde), Feijão, Salada		Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Carne suína acebolada, Salada	
Lanche da tarde: Vitamina de leite com maçã, biscoito	Lanche da tarde: Milk-shake torradinha		Lanche da tarde: Bolo de maçã,		Lanche da tarde: Arroz- doce		Refeição da tarde: Pão com carne, Suco	
							Lanche da tarde: Salada de frutas, bolacha	
Composição Nutricional (média semanal)	Energia 835kcal	Carboidratos 110g 53% VET	Proteínas 44,47g -18%VET	Lipídeos 32,7g – 25%VET	Vitamina A 195,53mcg	Vitamina C 64,59mg	Cálcio 518,5mg	Ferro 4,91mg

*Sujeito a alteração.

Obs.1. As frutas deverão ser servidas diariamente após as refeições da manhã e da tarde, de acordo com seu estado de maturação.

Carla Cristina Basso Albertoni
Nutricionista
CRN3 19958



Segunda- Feira 17/02	Terça- Feira 18/02		Quarta-feira 19/02		Quinta-Feira 20/02		Sexta-feira 21/02	
Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha	Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha		Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha		Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha		Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha	
Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Omelete com milho, Salada	Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Frango refogado, Salada		Refeição da manhã e tarde: Macarrão com carne, Salada		Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão tropeiro, Salada		Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Frango iscas acebolado, Salada	
Lanche da tarde: Milk-shake, torradinha	Lanche da tarde: Mandioca cozida		Lanche da tarde: Vitamina de leite com mamão, biscoito		Lanche da tarde: Bolo simples, Leite		Refeição da tarde: Pão com frango, Suco	
Composição Nutricional (média semanal)	Energia 1037kcal	Carboidratos 143g 55% VET	Proteínas 340g -16 %VET	Lipídeos 33,5g – 29%VET	Vitamina A 190mcg	Vitamina C 54mg	Cálcio 407mg	Ferro 4,8mg
Segunda- Feira 24/02	Terça- Feira 25/02		Quarta-feira 26/02		Quinta-Feira 27/01		Sexta-feira 28/02	
Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha	Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha		Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha		Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha		Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha	
Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Carne moída com legumes, Salada	Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Carne suína acebolada, Salada		Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Ovo mexido com tomate, Salada		Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Frango de panela, Salada		Refeição da manhã: Macarrão com carne, Salada	
Lanche da tarde: Vitamina de leite com maçã, biscoito	Lanche da tarde: Milk shake e torradinha		Lanche da tarde: Torta de carne, Suco		Lanche da tarde: Bolo de banana		Refeição da tarde: Pão com carne, Suco	
Composição Nutricional (média semanal)	Energia 835kcal	Carboidratos 110g 53% VET	Proteínas 44,47g -18%VET	Lipídeos 32,7g – 25%VET	Vitamina A 195,53mcg	Vitamina C 64,59mg	Cálcio 518,5mg	Ferro 4,91mg

*Sujeito a alteração.

Obs.1. As frutas deverão ser servidas diariamente após as refeições da manhã e da tarde, de acordo com seu estado de maturação.

Carla Cristina Basso Albertoni
Nutricionista
CRN3 19958