



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



SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**Cardápio Ensino Fundamental - ESTHER
Setembro 2025**

Semana 1	Segunda 01/09 Arroz, Feijão, Carne moída com mandioca e salada	Terça 02/09 Arroz, Feijão, Sobrecoxa refogada e salada	Quarta 03/09 Arroz, Feijão Ovo mexido com tomate e salada	Quinta 04/09 Pão com carne Suco	Sexta 05/09 Arroz, Feijão tropeiro (feijão carioca, carne suína cubos, farinha de milho e couve picada), Salada
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 642Kcal	Carboidratos 93g 56% do VET	Proteínas 27g 18% do VET	Lipídeos 18g 26% do VET
Semana 2 Obs.	Segunda 08/09 Risoto de frango (Arroz, frango cubos, molho de tomate, cenoura, vagem e cheiro-verde) Feijão Salada	Terça 09/09 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Quarta 10/09 Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída) Salada	Quinta 11/09 Cachorro-quente Suco	Sexta 12/09 Arroz, Feijão Peixe com batata, cebola, tomate e pimentão Salada
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 648kcal	Carboidratos 89g 56% do VET	Proteínas 28g 17% do VET	Lipídeos 20g 27% 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



Semana 3	Segunda 15/09 Arroz, Feijão Ovo mexido com tomate Salada	Terça 16/09 Arroz, Feijão Frango cubos no molho com batata Salada	Quarta 17/09 Mini feijoada (Arroz, Feijão preto com carne bovina e suína, Farofa de couve, vinagrete)	Quinta 18/09 Pão com frango Suco	Sexta 19/09 Arroz, Feijão Carne moída com legumes e salada
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 651Kcal	Carboidratos 92g 57% do VET	Proteínas 28g 17% do VET	Lipídeos 19g 26% do VET
Semana 4	Segunda 22/09 Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Salada	Terça 23/09 Arroz, Feijão Carne de panela com cenoura e batata Salada	Quarta 24/09 Macarrão com frango Salada	Quinta 25/09 Pão com carne Suco	Sexta 26/09 Arroz Feijão Ovo mexido com cheiro-verde Salada
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 638Kcal	Carboidratos 89g 56% do VET	Proteínas 30g 19% do VET	Lipídeos 18g 25% 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