



<b>Segunda- Feira 30/06</b>	<b>Terça- Feira 01/07</b>		<b>Quarta-feira 02/07</b>		<b>Quinta-Feira 03/07</b>		<b>Sexta-feira 04/07</b>	
Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha  Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Carne moída, Salada  Lanche da tarde: Milk Shake, Torradinha  Refeição da tarde: Sopa de feijão com legumes e macarrão	Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha  Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Carne suína, Salada  Lanche da tarde: Vitamina de Leite com mamão, Biscoito  Refeição da tarde: Arroz, Feijão, Carne suína, Salada		Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha  Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Frango cubos no molho, Salada Lanche da tarde: Bolo de maçã, Leite  Refeição da tarde: Sopa de legumes com frango e caldinho de feijão		Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha  Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Carne de panela com mandioca, Salada Lanche da tarde: Milk-shake, biscoito Refeição da tarde: Sopa de legumes com carne bovina e macarrão(cenoura, batata, mandioquinha, abobrinha)		Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha  Refeição da manhã: Macarrão com carne, Salada  Lanche da tarde: Leite com chocolate, torradinha  Refeição da tarde: Pão com carne, 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
<b>Segunda- Feira 07/07</b>	<b>Terça- Feira 08/07</b>		<b>Quarta-feira 09/07</b>		<b>Quinta-Feira 10/07</b>		<b>Sexta-feira 11/07</b>	
Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha  Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Ovo mexido, Salada  Lanche da tarde: Milk Shake, Torradinha Refeição da tarde: Sopa de feijão com legumes (cenoura e abobrinha no ralo fino) e macarrão	Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Sobrecoxa assada com batata, Salada Lanche da tarde: Vitamina de Leite com mamão, Biscoito  Refeição da tarde: Sopa de legumes (mandioquinha, cenoura, vagem) com frango e caldinho de feijão		FERIADO		Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha  Refeição da manhã: Arroz, Polenta com carne (polenta, molho de tomate com carne), Salada Lanche da tarde: CREPIOCA, Leite Refeição da tarde: Polenta com carne (polenta, molho de tomate com carne)		Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha  Refeição da manhã: Macarrão com frango, Salada  Lanche da tarde: Leite, torradinha Refeição da tarde: Pão com frango no molho, Suco	

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

2. Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas para não causar engasgo. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso.



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



Segunda- Feira 14/07	Terça- Feira 15/07		Quarta-feira 16/07		Quinta-Feira 17/07		Sexta-feira 18/07	
Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Estrogonofe de frango (iscas de frango, margarina, cebola, farinha de trigo, leite), Salada Lanche da tarde: Vitamina de leite com maçã, Biscoito Refeição da tarde: Sopa de feijão com legumes e macarrão	Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Carne de panela com cenoura e batata, Salada Lanche da tarde: Milk-shake torradinha Refeição da tarde: Sopa de legumes com carne bovina (cenoura, batata, mandioquinha, abobrinha)		Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã: Arroz, Tutu de Feijão, Carne suína acebolada, Salada Lanche da tarde: Vitamina de leite com banana, biscoito Refeição da tarde: Sopa de feijão com legumes (cenoura e abobrinha no ralo fino)		Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã: Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída), Salada Lanche da tarde: Bolo de cenoura, Leite Refeição da tarde: Macarrão à bolonhesa (molho de tomate e carne moída), Salada		Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Peixe, Salada Lanche da tarde: Canjica 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

Segunda- Feira 21/07	Terça- Feira 22/07		Quarta-feira 23/07		Quinta-Feira 24/07		Sexta-feira 25/07	
Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Carne moída com legumes, Salada Lanche da tarde: Milk-shake, Torradinha Refeição da tarde: Sopa de feijão com legumes (cenoura e abobrinha no ralo fino) e macarrão	Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Ovo Cozido, Salada Lanche da tarde: Bolo de chocolate, Leite Refeição da tarde: Sopa de legumes com carne bovina (cenoura, batata, mandioquinha, abobrinha)		Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã: Mini-feijoada (arroz, Feijão preto com carne. Farofa, vinagrete) Lanche da tarde: Iogurte, Biscoito Refeição da tarde: Mini-feijoada (arroz, Feijão preto com carne. Farofa de couve, vinagrete)		Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Sobrecoxa assada, Salada Lanche da tarde: Vitamina de leite com banana, biscoito Refeição da tarde: Sopa de legumes com frango e caldinho de feijão		Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Carne suína, Salada Lanche da tarde: Leite, CREPIOCA Refeição da tarde: Pão com frango, Suco	

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

2. Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas para não causar engasgo. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso.

**Carla Cristina Basso Albertoni**  
**Nutricionista**  
**CRN3 19958**



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



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
<b>Segunda- Feira 28/07</b>	<b>Terça- Feira 29/07</b>		<b>Quarta-feira 30/07</b>		<b>Quinta-Feira 31/07</b>		<b>Sexta-feira 01/08</b>	
Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Ovo mexido com tomate, salada Lanche da tarde: Milk-shake, Torradinha  Refeição da tarde: Canja	Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã: Macarrão a bolonhesa (molho com tomate e carne moída) Salada Lanche da tarde: Arroz-doce  Refeição da tarde: Macarrão com carne		Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã: Risoto de frango (arroz, frango cubos, molho de tomate, cenoura vagem e cheiro verde), Feijão, Salada Lanche da tarde: Bolo simples, Leite Refeição da tarde: Sopa de Feijão		Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Peixe, Salada Lanche da tarde: Vitamina de leite com maçã, Biscoito  Refeição da tarde: Sopa de fubá com carne		Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Carne de panela, Salada Lanche da tarde: Leite com chocolate, torradinha  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

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

2. Todos os alimentos deverão ser bem cozidos. Atenção às verduras que deverão ser repicadas para não causar engasgo. O feijão deverá ser servido com grãos bem cozidos e caldo grosso.

**Carla Cristina Basso Albertoni**  
**Nutricionista**  
**CRN3 19958**