



CARDÁPIO CIMEI - Março 2025

| Segunda- Feira 03/03 | Terça- Feira 04/03 | Quarta-feira 05/03 | | Quinta-Feira 06/03 | | Sexta-feira 07/03 | | |
|--|--|------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|-------------------------|---|-------------------|-----------------|
| | | Entrada tarde: Leite e Bisnaguinha | | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha | | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha | | |
| 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 10/03 | Terça- Feira 11/03 | Quarta-feira 12/03 | | Quinta-Feira 13/03 | | Sexta-feira 14/03 | | |
| Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Carne com legumes, Salada Lanche da tarde: Vitamina de leite com maçã, biscoito | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã e tarde: Risoto de frango (arroz, frango cubos no molho, cenoura, milho, ervilha e cheiro verde), Feijão, Salada Lanche da tarde: Milk-shake torradinha | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha | | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha | | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou 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 |

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.

**CARDÁPIO CIMEI - Março 2025**

| Segunda- Feira 17/03 | Terça- Feira 18/03 | Quarta-feira 19/03 | Quinta-Feira 20/03 | Sexta-feira 21/03 |
|--|---|--|---|---|
| Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Ovo cozido, Cenoura cozida, Salada Lanche da tarde: Milk-shake, torradinha | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Frango refogado, Salada Lanche da tarde: Mandioca cozida | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã e tarde: Macarrão com carne, Salada Lanche da tarde: Vitamina de leite com mamão, biscoito | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão tropeiro (feijão carioca, carne, farinha de milho), Salada Lanche da tarde: Bolo simples, Leite | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Frango iscas acebolado, Salada Lanche da tarde: Leite, torradinha Refeição da tarde: Pão com frango, Suco |
| Composição Nutricional (média semanal) | Energia 1037kcal Carboídratos 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 24/03 | Terça- Feira 25/03 | Quarta-feira 26/03 | Quinta-Feira 27/03 | Sexta-feira 28/03 |
| Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Carne moída com legumes, Salada Lanche da tarde: Vitamina de leite com maçã, biscoito | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Carne suína acebolada, Salada Lanche da tarde: Milk shake e torradinha | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Ovo mexido com tomate, Salada Lanche da tarde: Torta de carne, Suco | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Frango cubos no molho com batata, Salada Lanche da tarde: Bolo de banana | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha Refeição da manhã e tarde: Macarrão com carne, Salada Lanche da tarde: Leite com chocolate, biscoito Refeição da tarde: Pão com carne, Suco |
| Composição Nutricional (média semanal) | Energia 835kcal Carboídratos 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.



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



SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

**Cardápio Ensino Fundamental –
Março 2025**

| Semana 1 | Segunda 03/03 -- | Terça 04/03 CARNAVAL | Quarta 05/03 Arroz, Feijão tropeiro, Farofa Salada | Quinta 06/03 Arroz, Feijão Carne moída com batata Salada | Sexta 07/03 Cachorro-quente 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 10/03 Arroz Feijão Linguiça assada Salada | Terça 11/03 Risoto de frango (arroz, frango cubos, molho, milho e ervilha, cheiro- verde) Feijão Salada | Quarta 12/03 Arroz Feijão Carne de panela com mandioca Salada | Quinta 13/03 Macarrão com frango Salada | Sexta 14/03 Pão com carne Suco |
| | 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 ou torradinha**
- 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 17/03 Arroz, Feijão Ovo mexido com cheiro-verde Salada | Terça 18/03 Arroz, Feijão Frango refogado Salada | Quarta 19/03 Macarrão com carne Salada | Quinta 20/03 Arroz Feijão tropeiro (feijão carioca, carne suína, farinha de milho) Salada | Sexta 21/03 Pão com frango 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 24/03 Arroz, Feijão Carne moída com legumes Salada | Terça 25/03 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada | Quarta 26/03 Arroz Feijão Ovo mexido com tomate Salada | Quinta 27/03 Arroz, Feijão Frango cubos no molho com batata Salada | Sexta 28/03 Pão com carne 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 ou torradinha

2. Dois dias na semana servir fruta após as refeições.

Carla Cristina Basso Albertoni
Nutricionista
CRN3 19958

Cardápio sujeito a alteração.



Março 2025

| Segunda- Feira 03/02 | Terça- Feira 04/02 | Quarta-feira 05/03 | Quinta-Feira 06/03 | Sexta-feira 07/03 |
|--|--|---|---|--|
| | | Entrada tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da tarde: Arroz, Feijão tropeiro, Salada Lanche da tarde: Milk-shake, bolacha | Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Carne moída com batata, Salada Lanche da tarde: Bolo de cenoura | Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, frango iscas com tomate, Salada 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 10/03 | Terça- Feira 11/03 | Quarta-feira 12/03 | Quinta-Feira 13/03 | Sexta-feira 14/03 |
| Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Linguiça, Salada Lanche da tarde: Vitamina de leite com maçã, biscoito | Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Carne moída com molho, Salada Lanche da tarde: Milk-shake torradinha | Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, carne de panela com batata, Salada Lanche da tarde: Bolo de maçã, | Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Risoto de frango (arroz, frango cubos no molho, cenoura, milho, ervilha e cheiro-verde), Feijão, Salada Lanche da tarde: Arroz- doce | Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Carne suína acebolada, Salada 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 17/03 | Terça- Feira 18/03 | Quarta-feira 19/03 | Quinta-Feira 20/03 | Sexta-feira 21/03 |
|---|--|--|--|--|
| Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Omelete com milho, Salada Lanche da tarde: Milk-shake, torradinha | Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Frango refogado, Salada Lanche da tarde: Mandioca cozida | Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Macarrão com carne, Salada Lanche da tarde: Vitamina de leite com mamão, biscoito | Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão tropeiro, Salada Lanche da tarde: Bolo simples, Leite | Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Frango iscas acebolado, Salada Refeição da tarde: Pão com frango, 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 24/03 | Terça- Feira 25/03 | Quarta-feira 26/03 | Quinta-Feira 27/03 | Sexta-feira 28/03 |
| Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Carne moída com legumes, Salada Lanche da tarde: Vitamina de leite com maçã, biscoito | Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Carne suína acebolada, Salada Lanche da tarde: Milk shake e torradinha | Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Ovo mexido com tomate, Salada Lanche da tarde: Torta de carne, Suco | Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Frango cubos no molho com batata, Salada Lanche da tarde: Bolo de banana | Entrada manhã e tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã: Macarrão com carne, Salada Refeição da tarde: Pão com carne, Suco Lanche da tarde: Leite com chocolate, biscoito |
| 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



CARDÁPIO PRÉ-ESCOLA e PERÍODO INTEGRAL

Março 2025

| Segunda- Feira 03/03 | Terça- Feira 04/03 | Quarta-feira 05/03 | | Quinta-Feira 06/03 | | Sexta-feira 07/03 | | |
|--|--|---|---|---|--|--|--|-----------------|
| | CARNAVAL | | Entrada tarde: Leite e Bisnaguinha ou bolacha | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha | |
| 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 10/03 | Terça- Feira 11/03 | Quarta-feira 12/03 | | Quinta-Feira 13/03 | | Sexta-feira 14/03 | | |
| Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Linguiça, Salada Lanche da tarde: Vitamina de leite com maçã, biscoito | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Carne moída com molho, Salada Lanche da tarde: Milk-shake torradinha | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, carne de panela com batata, Salada Lanche da tarde: Bolo de maçã, | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Risoto de frango (arroz, frango cubos no molho, cenoura, milho, ervilha e cheiro-verde), Feijão, Salada Lanche da tarde: Bolo de maçã, | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Risoto de frango (arroz, frango cubos no molho, cenoura, milho, ervilha e cheiro-verde), Feijão, Salada Lanche da tarde: Arroz- doce | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Carne suína acebolada, Salada Refeição da tarde: Pão com carne, Suco Lanche da tarde: Salada de frutas, bolacha | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Carne suína acebolada, Salada Refeição da tarde: Pão com carne, Suco Lanche da tarde: Salada de frutas, bolacha | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Carne suína acebolada, Salada 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 17/03 | Terça- Feira 18/03 | Quarta-feira 19/03 | Quinta-Feira 20/03 | Sexta-feira 21/03 |
|---|--|--|--|--|
| Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Omelete com milho, Salada Lanche da tarde: Milk-shake, torradinha | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Frango refogado, Salada Lanche da tarde: Mandioca cozida | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Macarrão com carne, Salada Lanche da tarde: Vitamina de leite com mamão, biscoito | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão tropeiro, Salada Lanche da tarde: Bolo simples, Leite | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Frango iscas acebolado, Salada Lanche da tarde: Leite, torradinha 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 24/03 | Terça- Feira 25/03 | Quarta-feira 26/03 | Quinta-Feira 27/03 | Sexta-feira 28/03 |
| Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Carne moída com legumes, Salada Lanche da tarde: Vitamina de leite com maçã, biscoito | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã e tarde: Arroz, Feijão, Carne suína acebolada, Salada Lanche da tarde: Milk shake e torradinha | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Ovo mexido com tomate, Salada Lanche da tarde: Torta de carne, Suco | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã: Arroz, Feijão, Frango cubos no molho com batata, Salada Lanche da tarde: Bolo de banana | Entrada manhã: Leite e Bisnaguinha ou bolacha Refeição da manhã: Macarrão com carne, Salada Lanche da tarde: Leite com chocolate, biscoito 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