



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

Departamento de Educação

SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



**Cardápio Ensino Fundamental
Março 2026**

Semana 1	Segunda 02/03 Arroz, Feijão Carne moída com legumes Salada	Terça 03/03 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Quarta 04/03 Arroz, feijão Sobrecoxa refogada Salada	Quinta 05/03 Arroz, Feijão Ovo mexido Salada	Sexta 06/03 Pão com frango Suco
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 642Kcal	Carboidratos 93g 56% do VET	Proteínas 27g 18% do VET	Lipídeos 18g 26% do VET
Semana 2	Segunda 09/03 Arroz, Feijão Estrogonofe de frango Salada	Terça 10/03 Macarrão à bolonhesa Salada	Quarta 11/03 Arroz, Feijão preto com carne suína, Farofa de couve, Salada de tomate	Quinta 12/03 Risoto de frango Feijão Salada	Sexta 13/03 Pão com carne Suco
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 648kcal	Carboidratos 89g 56% do VET	Proteínas 28g 17% do VET	Lipídeos 20g 27% do VET

Obs.

- 1. Na entrada dos alunos servir leite com fruta ou 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 16/03 Arroz, Feijão Omelete com abobrinha Salada	Terça 17/03 Polenta Frango no molho com batata Salada	Quarta 18/03 Arroz, Feijão Carne de panela com mandioca Salada	Quinta 19/03 Arroz, Feijão Carne suína acebolada Salada	Sexta 20/03 Pão com frango Suco
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 651Kcal	Carboidratos 92g 57% do VET	Proteínas 28g 17% do VET	Lipídeos 19g 26% do VET
Semana 4	Segunda 23/03 Arroz, Feijão Carne moída com mandioquinha, vagem e cenoura Salada	Terça 24/03 Arroz, Feijão tropeiro Salada	Quarta 25/03 Arroz, Feijão Peixe assado com batata, tomate, cebola e pimentão Salada	Quinta 26/03 Arroz, Feijão Sobrecoxa refogada Salada	Sexta 27/03 Pão com carne Suco
	Composição nutricional (Média semanal)	Energia 638Kcal	Carboidratos 89g 56% do VET	Proteínas 30g 19% do VET	Lipídeos 18g 25% do VET

1. **Na entrada dos alunos servir leite com fruta ou 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.