



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO - SETOR DE NUTRIÇÃO (ALIMENTAÇÃO ESCOLAR)

CARDÁPIO EMESPP/ APAE

SEMANA 3
19 a 23/05



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



| DIAS | SEGUNDA | TERÇA | QUARTA | QUINTA | SEXTA |
|---------------------------|--|--|---|--|---|
| DESJEJUM /LANCHE DA TARDE | LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO DE FORMA COM QUEIJO BRANCO | SUCO DE CAJU BISCOITO MAISENA | MINGAU DE AVEIA COM CANELA | SUCO DE MELANCIA BISCOITO CREAM CRACKER | MORANGO AO LEITE PÃO CARECA COM MARGARINA |
| ALMOÇO | ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS PURÊ DE INHAME | ARROZ/FEIJÃO FRANGO ENSOPADO CANJIQUINHA | ARROZ/FEIJÃO CARNE ASSADA FAROFA DE COUVE | ARROZ/FEIJÃO QUIBE DE FORNO REPOLHO REFOGADO | MACARRÃO/FEIJÃO ÍSCA DE FIGADO ABÓBORA COZIDA |
| SOBREMESA | TANGERINA | PÊRA | MELANCIA | MAMÃO | SALADA DE FRUTAS |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL | Macronutrientes | | | |
|---------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|--------------|
| | Energia (Kcal) | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
| | 1114,66 | 138,83 | 45,64 | 45,22 |

Ruina J.A.
ANNA LIA SILVA CARVALHO ARAUJ
Mat. 34.342

Nota: A fruta indicada poderá ser substituída , caso não esteja madura, mas deverá ser servida durante a semana.

O estoque disponível (excedente) de legumes ou verduras poderá ser acrescentado em outras preparações para enriquecer o cardápio. Mudanças poderão ocorrer, devido a sazonalidade de hortifrutis em geral durante o ano.

Para os alunos com dificuldade de deglutição não servir **farofa**, substituir por **legumes**.

Solicitamos atenção redobrada com **espínhas e sementes**. Servir as proteínas **desfiadas** e as frutas em **pedaços pequenos**.

A margarina não deve ser utilizada no preparo dos bolos- utilizar óleo de soja.

Atenção: Proibida a alteração do cardápio sem a autorização dos nutricionistas.

