



ESTADO DO RIO DE JANEIRO  
PREFEITURA MUNICIPAL DE SÃO PEDRO DA ALDEIA

GOVERNO MUNICIPAL  
**São Pedro da Aldeia**  
QUALIDADE DE VIDA PARA TODOS



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

**CARDÁPIO QUILOMBOLA**

**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 FAROFÁ 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

*Luana H.*  
LARISSA SILVA CARVALHO ARI  
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.

Solicitamos atenção redobrada com **espinhas e sementes**. Servir as proteínas **desfiadas** para a Educação Infantil.

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.**