



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 CRECHE INTEGRAL

SEMANA 3
19 a 23/05



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ PÃO DE FORMA COM QUEIJO BRANCO	SUCO DE UVA INTEGRAL BISCOITO MAISENA	MINGAU DE AVEIA COM CANELA	SUCO DE MELANCIA BISCOITO CREAM CRACKER	MORANGO AO LEITE PÃO CARECA COM MANTEIGA
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS PURÊ DE INHAME	ARROZ/FEIJÃO FRANGO ENSOPADO CANJQUINHA	ARROZ/FEIJÃO CARNE ASSADA COUVE REFOGADA	ARROZ/FEIJÃO QUIBE DE FORNO REPOLHO REFOGADO	MACARRÃO/FEIJÃO ÍSCA DE FIGADO ABÓBORA COZIDA
LANCHE	SUCO DE CAJU (POLPA) BISCOITO CREAM CRACKER	MINGAU DE TAPIOCA	SALADA DE FRUTAS	VITAMINA DE BANANA COM CACAU EM PÓ	SUCO DE MANGA (POLPA) BOLO DE FUBÁ
JANTAR	MACARRÃO/FEIJÃO CARNE MOÍDA CHUCHU COZIDO	ARROZ/FEIJÃO CARNE DESFIADA INHAME REFOGADO	ARROZ/FEIJÃO OVOS COZIDOS QUIBEDE DE ABÓBORA	SOPA DE LEGUMES COM CARNE	ARROZ/FEIJÃO ÍSCA DE FÍGADO PURÊ DE BATATA
SOBREMESA ALMOÇO/JANTAR	TANGERINA	PÊRA	MELANCIA	MAMÃO	MAÇÃ

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (KCAL)	Macronutrientes			Micronutrientes			
		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	VIT.A(mcg)	VIT. C (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
	1008,1	117,58	40,83	43,76	1197,19	58,97	280,39	6,01

Rúbia M.
ANALISTA DE NUTRIÇÃO
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** e as frutas em **pedaços pequenos**.

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

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