



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 4
23/06 a 27/06



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	SUCO DE MANGA BISCOITO MAISENA	SUCO DE UVA BISCOITO CREAM CRACKER	MINGAU DE TAPIOCA COM CANELA	SUCO DE MELANCIA PÃO CARECA COM MARGARINA	IOGURTE
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA DE TOMATE	ARROZ/FEIJÃO FRANGO EM CUBOS AO MOLHO POLENTA	MACARRÃO/FEIJÃO CARNE ENSOPADA ABOBRINHA REFOGADA	ARROZ/FEIJÃO ÍSCA DE FRANGO PURÊ DE BATATA	ARROZ/FEIJÃO LOMBO SUÍNO ASSADO COUVE REFOGADA
LANCHE	MINGAU DE AVEIA	SUCO DE MORANGO BISCOITO POLVILHO	LEITE BISCOITO CREAM CRACKER	VITAMINA DE ABACATE	SALADA DE FRUTAS
JANTAR	ARROZ/FEIJÃO ÍSCA DE CARNE CANJIQUELHA	MACARRÃO/FEIJÃO CARNE MOÍDA TOMATE PICADO	SOPA DE LEGUMES COM FRANGO	ARROZ/FEIJÃO OMELETE DE ABOBRINHA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO DESFIADO PURÊ DE INHAME
SOBREMESA ALMOÇO/JANTAR	LARANJA	MAMÃO	MELANCIA	BANANA	LARANJA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (KCAL)	Macronutrientes			Micronutrientes			
		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	VIT.A(mcg)	VIT. C (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
	975,23	114,2	40,12	38,91	3065,8	52,38	228,47	5,44

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.

Rina J.A.
ANNA DA SILVA CARVALHO ARAUJO
Mat.: 34.342