



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

CARDÁPIO EMESPP/ APAE

SEMANA 3 16 a 20/06	ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS					
DESJEJUM /LANCHE DA TARDE	SUCO DE MORANGO PÃO DE FORMA COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO MAISENA	SUCO DE LARANJA BISCOITO CREAM CRACKER	FERIADO	RECESSO
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO OMELETE COM CENOURA	MACARRÃO/FEIJÃO FRANGO ENSOPADO SALADA DE TOMATE	ARROZ/FEIJÃO CARNE EM CUBOS AO MOLHO FAROFÁ	FERIADO	RECESSO
SOBREMESA	PÊRA	MAÇÃ	SALADA DE FRUTAS	FERIADO	RECESSO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	Macronutrientes			
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
	1066,32	141,77	41,81	38,64

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 **espinhas 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.