



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

CARDÁPIO QUILOMBOLA

SEMANA 1
30/06 a 04/07



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM /LANCHE DA TARDE	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO DE FORMA COM MARGARINA	MINGAU DE AVEIA COM CANELA	SUCO DE MORANGO BISCOITO MAISENA	CANJICA	SUCO DE LARANJA BOLO SIMPLES
ALMOÇO	MACARRÃO/FEIJÃO OVOS COZIDOS SALADA DE TOMATE	ARROZ/FEIJÃO CARNE SECA ABÓBORA COZIDA	ARROZ/FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ASSADA CANJIQUINHA	ARROZ/FEIJÃO CARNE ENSOPADA (ALCATRA) ESPINAFRE REFOGADO	ARROZ/FEIJÃO ÍSCA DE FÍGADO PURÊ DE INHAME
SOBREMESA	PÊRA	LARANJA	BANANA	SALADA DE FRUTAS	MELANCIA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	Macronutrientes			
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
	1198,01	137,91	43,89	53,91

Áurea da Silva Carvalho
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 **espínhas e sementes**.
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.