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

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

CARDÁPIO EMESPP/APAE

SEMANA 4 **18/08 a 22/08**	**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**				
DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM /LANCHE DA TARDE	SUCO DE MANGA PÃO DE FORMA COM MARGARINA	LEITE COM ACHOCOLATADO BISCOITO MAISENA	MINGAU DE AVEIA	VITAMINA DE ABACATE BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE CAJU BATATA DOCE COZIDA
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO OMELETE COM ABOBRINHA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO ENSOPADO POLENTA	ARROZ/FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE CENOURA COZIDA	ARROZ/FEIJÃO QUIBE DE FORNO SALADA DE BATATA	MACARRÃO/FEIJÃO LOMBO SUÍNO COUVE REFOGADA
SOBREMESA	MAÇÃ	MAMÃO	LARANJA	MELANCIA	SALADA DE FRUTAS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	Macronutrientes			
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
	1109,65	135,73	45,24	44,47

LARA DA SILVA CARVALHO ARAUJO
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.
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.