



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 EMESPP/APAE

**SEMANA 1**  
25/08 a 29/08



**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



| DIAS                      | SEGUNDA                                          | TERÇA                                            | QUARTA                                           | QUINTA                                                | SEXTA                                       |
|---------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| DESJEJUM /LANCHE DA TARDE | LEITE COM ACHOCOLATADO<br>BISCOITO CREAM CRACKER | CANJICA                                          | SUCO DE LARANJA<br>BOLO SIMPLES                  | VITAMINA DE MAÇÃ,<br>BANANA E AVEIA                   | SUCO DE MANGA<br>PÃO DE FORMA COM MARGARINA |
| ALMOÇO                    | ARROZ/FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS<br>SALADA DE TOMATE | ARROZ/FEIJÃO<br>ÍSCA DE FRANGO<br>PURÊ DE BATATA | MACARRÃO/FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA<br>CENOURA COZIDA | ARROZ/FEIJÃO<br>FRANGO GRELHADO<br>ESPINAFRE REFOGADO | SOPA DE LEGUMES COM CARNE                   |
| SOBREMESA                 | MAÇÃ                                             | MAMÃO                                            | BANANA                                           | LARANJA                                               | MELANCIA                                    |

| COMPOSIÇÃO<br>NUTRICIONAL /MÉDIA<br>SEMANAL | Macronutrientes |                  |               |              |
|---------------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|--------------|
|                                             | Energia (Kcal)  | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
|                                             | 1168,58         | 143,59           | 49,22         | 45,52        |

*Anna Carolina Silva Carvalho*  
ANNA CAROLINA 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.

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.**