



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 QUILOMBOLA

**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>COXA E SOBRECOXA<br>ASSADA<br>BATATA CORADA | 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 NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL | Macronutrientes |                  |               |              |
|---------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|--------------|
|                                       | Energia (Kcal)  | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
|                                       | 1163,96         | 143,6            | 47,49         | 45,83        |

*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.**