



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 CRECHE INTEGRAL

SEMANA 1	 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 				
DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	VITAMINA DE MAÇÃ COM MAMÃO	SUCO (POLPA DE FRUTA) AIPIM COZIDO	SUCO (POLPA DE FRUTA) CUSCUZ COM OVOS MEXIDOS	LEITE COM CACAU EM PÓ PÃO COM MANTEIGA	SUCO (POLPA DE FRUTA) BANANA DA TERRA COZIDA
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO JARDINEIRA DE CARNE MOÍDA E SOJA (CHUCHU, CENOURA, MILHO)	ARROZ/FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO BATATA SAUTÉE	ARROZ/FEIJÃO CARIOCA CARNE SECA COM ABÓBORA	ARROZ/TUTU DE FEIJÃO ÍSCA DE CARNE COUVE REFOGADA	MACARRÃO/FEIJÃO OVOS COZIDOS CENOURA REFOGADA
LANCHE	SUCO DE MELANCIA BISCOITO CREAM CRACKER	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA	MINGAU DE TAPIOCA	IOGURTE NATURAL MANGA PICADA	LEITE COM CACAU EM PÓ BOLO SIMPLES
JANTAR	FEIJÃO POLENTA COM CARNE DESEFIADA	CALDO DE FEIJÃO COM LEGUMES	OMELETE DE FORNO COM SALSA E TOMATE PICADO	ESCONDIDINHO DE BATATA COM FRANGO	SOPA DE LEGUMES COM CARNE
SOBREMESA	BANANA	ABACAXI	MELÃO	MAMÃO	MAÇÃ

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (KCAL)	Macronutrientes			Micronutrientes			
		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	VIT.A(mcg)	VIT. C(g)	Ca (mg)	Fe (mg)
	917,77	112,05	38,16	37,46	427,24	85,86	323,77	4,63

Riviera fl.
LARISSA SILVA CARVALHO ARAUJO
Rat.: 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 **espinhas e sementes**. Servir as proteínas **desfiadas** e as frutas em **pedaços pequenos**.

A manteiga não deve ser utilizada no preparo dos bolos- utilizar óleo de soja.

Atenção: Proibida a alteração do cardápio sem a autorização dos nutricionistas.