



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**  
28/07 a 01/08



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM /LANCHE DA TARDE	SUCO DE LARANJA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO CARECA COM QUEIJO MINAS	MINGAU DE FUBÁ COM CANELA	CANJICA	VITAMINA DE BANANA COM MAÇÃ
ALMOÇO	MACARRÃO/FEIJÃO OVOS COZIDOS ABOBRINHA REFOGADA	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA CANJIQUEIRA	ARROZ/FEIJÃO ÍSCA DE FRANGO ESPINAFRE REFOGADO	ARROZ/FEIJÃO JARDINEIRA DE CARNE COM BATATA E CENOURA	ARROZ/FEIJÃO Lombo Suíno FAROFA DE COUVE
SOBREMESA	MAÇÃ	LARANJA	PERA	MELANCIA	SALADA DE FRUTAS

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	Macronutrientes			
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
	1158,59	151,44	46,02	43,26

*Riviera*  
ARANDA 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 **espinhas 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.**