



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 28/07 a 01/08	ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM /LANCHE DA TARDE	SUCO DE LARANJA BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO CARECA COM QUEIJO MINAS	IOGURTE MAMÃO PICADO	CANJICA	VITAMINA DE BANANA COM MAÇÃ
ALMOÇO	MACARRÃO/FEIJÃO OVOS COZIDOS ABOBRINHA REFOGADA	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA CANJIQUINHA	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)
	1130,91	146,46	45,36	42,63

Áurea
ÁUREA 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.