



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 3
11/08 a 15/08



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	SUCO DE CAJU BISCOITO MAISENA	CANJICA	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ PÃO CARECA COM MANTEIGA	IOGURTE BISCOITO CREAM CRACKER	SUCO DE CAJU AIPIM COZIDO
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS TOMATE PICADO	ARROZ/FEIJÃO CARNE ENSOPADA CANJQUINHA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO GRELHADO ESPINAFRE REFOGADO	ARROZ/FEIJÃO CARNE ASSADA INHAME COZIDO	MACARRÃO/FEIJÃO FRANGO ENSOPADO ALFACE PICADO
LANCHE	VITAMINA DE ABACATE	SUCO DE MORANGO BISCOITO POLVILHO	MINGAU DE FUBÁ	SALADA DE FRUTAS	SUCO DE LARANJA OVOS MEXIDOS
JANTAR	MACARRÃO/FEIJÃO FRANGO DESFIADO REPOLHO COZIDO	ARROZ/FEIJÃO ÍSCA DE LOMBO SUÍNO ESPINAFRE REFOGADO	ESCONDIDINHO DE AIPIM COM CARNE SECA	SOPA DE ERVILHA COM FRANGO	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA PURÊ DE INHAME
SOBREMESA	MELANCIA	LARANJA	BANANA	MAMÃO	PÊRA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (KCAL)	Macronutrientes			Micronutrientes			
		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	VIT.A(mcg)	VIT. C (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
	1032,35	109,42	44,98	47,14	2515,8	57,48	330,59	4,55

Ruina 114.
ANANDA 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.