



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 3
11/08 a 15/08



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM /LANCHE DA TARDE	SUCO DE CAJU BISCOITO MAISENA	CANJICA	IOGURTE BISCOITO CREAM CRACKER	LEITE COM ACHOCOLATADO PÃO CARECA COM MARGARINA	SUCO DE CAJU AIPIM COZIDO
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA DE TOMATE	ARROZ/FEIJÃO CARNE ENSOPADA FAROFÁ	ARROZ/FEIJÃO FRANGO GRELHADO ESPINAFRE REFOGADO	ARROZ/FEIJÃO CARNE ASSADA INHAME COZIDO	MACARRÃO/FEIJÃO COXA E SOBRECOXA ENSOPADA SALADA DE ALFACE
SOBREMESA	MELANCIA	LARANJA	BANANA	SALADA DE FRUTAS	PÊRA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	Macronutrientes			
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
	1127,07	144,33	44,32	43,46

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 **espinafres 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.