



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 2	 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 				
DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM /LANCHE DA TARDE	SUCO DE MARACUJÁ BISCOITO DE POLVILHO	MINGAU DE TAPIOCA	CAFÉ COM LEITE BOLO DE CENOURA	ARROZ DOCE COM COCO E CANELA	SUCO DE MANGA AIPIM COZIDO COM OVOS MEXIDOS
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM CENOURA E SALSA SALADA DE TOMATE	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA POLENTA	ARROZ/FEIJÃO ESCONDIDINHO DE BATATA COM FRANGO SALADA DE ALFACE	CALDO VERDE COM COUVE E CARNE SECA	ARROZ/FEIJÃO ÍSCA DE LOMBO SUÍNO FAROFÁ DE BANANA DA TERRA
SOBREMESA	MAMÃO	MAÇÃ	ABACAXI	BANANA	MELÃO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	Macronutrientes			
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
	1081,6	135,06	42,08	43,8

Riviera
LARA DA SILVA CARVALHO ARI
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**. Servir as proteínas **desfiadas** para a Educação Infantil.

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.