



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 2	ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	SUCO (POLPA DE FRUTA) CUSCUZ COM MANTEIGA	MINGAU DE TAPIOCA	SUCO (POLPA DE FRUTA) BOLO DE CENOURA	ARROZ DOCE COM COCO E CANELA	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA E LEITE EM PÓ
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	SOPA DE LEGUMES COM CARNE	ARROZ/FEIJÃO ÍSCA DE LOMBO SUÍNO BETERRABA COZIDA
LANCHE	SUCO (POLPA DE FRUTA) BISCOITO POLVILHO	SUCO DE ABACAXI BISCOITO CREAM CRACKER	MAMÃO PICADO COM IOGURTE NATURAL	FRUTA CONGELADA BATIDA COM LEITE	LEITE QUENTE PANQUECA DE BANANA COM AVEIA
JANTAR	CALDO VERDE COM COUVE E CARNE SECA DESMIADA	TORTA DE FRANGO	SOPA DE FEIJÃO COM CARNE E LEGUMES	POLENTA CARNE MOÍDA AO MOLHO	RISOTO DE FRANGO SALADA DE ALFACE
SOBREMESA ALMOÇO/JANTAR	MAÇÃ	MAMÃO	ABACAXI	BANANA	MELÃO

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (KCAL)	Macronutrientes			Micronutrientes			
		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	VIT.A(mcg)	VIT. C (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
	895,51	101,95	41,37	37,51	1467,65	70,31	324,43	3,93

Riviera
MARIA DA SILVA CARVALHO ARAUJO
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 **desmiadas** 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.