



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 EDUCAÇÃO INFANTIL, FUNDAMENTAL, EJA E EMESP

SEMANA 3	 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 				
DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM /LANCHE DA TARDE	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ BISCOITO CREAM CRACKER	IOGURTE BISCOITO MAISENA	MINGAU DE FUBÁ	SUCO DE ABACAXI PÃO COM REQUEIJÃO	SUCO DE CAJU BANANA DA TERRA COZIDA COM CANELA
ALMOÇO	MACARRÃO/FEIJÃO CARNE MOÍDA CENOURA COZIDA	ARROZ/FEIJÃO CARIOCA OMELETE DE LEGUMES (TOMATE E CHUCHU)	ARROZ/FEIJÃO ESTROGONOFE DE CARNE SALADA DE ALFACE E TOMATE	ARROZ/FEIJÃO ÍSCA DE FRANGO QUIBEDE DE ABÓBORA	ARROZ/FEIJÃO ESCONDIDINHO DE AIPIM COM CARNE SECA
SOBREMESA	MANGA	MELÃO	MAÇÃ	BANANA	MELANCIA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	Macronutrientes			
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
	1127,05	142,87	43,81	43,49

Rina HA.
ANNA 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**.

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.