



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



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	LEITE COM CACAU EM PÓ BISCOITO CREAM CRACKER	IOGURTE NATURAL COM BANANA E MAMÃO PICADOS	SUCO (POLPA DE FRUTA) CUSCUZ COM OVO MEXIDO	SUCO DE ABACAXI PÃO COM MANTEIGA	LEITE QUENTE BANANA DA TERRA COZIDA
ALMOÇO	MACARRÃO/FEIJÃO CARNE MOÍDA CENOURA COZIDA	ARROZ/FEIJÃO CARIOCA OMELETE DE LEGUMES (TOMATE E CHUCHU)	ARROZ/FEIJÃO ESTROGONOFÉ DE CARNE ALFACE E TOMATE PICADOS	ARROZ/FEIJÃO ÍSCA DE FRANGO QUIBEDE DE ABÓBORA	ARROZ/FEIJÃO ESCONDIDINHO DE AIPIM COM CARNE SECA
LANCHE	SUCO (POLPA DE FRUTA) BOLO DE FUBÁ	VITAMINA DE MAMÃO E MAÇÃ	SUCO (POLPA DE FRUTA) AIPIM COZIDO	SUCO DE MANGA BISCOITO POLVILHO	MINGAU DE AVEIA COM MAÇÃ
JANTAR	CANJA DE GALINHA	MACARRÃO A BOLONHESA	ESCONDIDINHO DE BATATA COM FRANGO	OMELETE DE FORNO COM SALSA E TOMATE PICADO	SOPA DE LEGUMES COM CARNE DESFIADA
SOBREMESA	MANGA	MELÃO	MAÇÃ	MAMÃO	MELANCIA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (KCAL)	Macronutrientes			Micronutrientes			
		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	VIT.A(mcg)	VIT. C (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
	931,32	112,54	42,8	37,34	1604,89	67,32	312,04	4,37

Riviera
ANIBRA 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 **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.