



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**



**ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**



| DIAS                      | SEGUNDA                                             | TERÇA                                                        | QUARTA                                                            | QUINTA                                               | SEXTA                                                |
|---------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| DESJEJUM /LANCHE DA TARDE | LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ<br>BISCOITO CREAM CRACKER | IOGURTE<br>BISCOITO ROSQUINHA                                | SUCO DE GOIABA<br>CUSCUZ COM OVO MEXIDO                           | SUCO DE ABACAXI<br>PÃO COM REQUEIJÃO                 | SUCO DE CAJU<br>BOLO DE CHOCOLATE                    |
| ALMOÇO                    | MACARRÃO/FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA<br>CENOURA COZIDA    | ARROZ/FEIJÃO CARIOCA<br>OMELETE DE LEGUMES (TOMATE E CHUCHU) | ARROZ/FEIJÃO<br>ESTROGONOFE DE CARNE<br>SALADA DE ALFACE E TOMATE | ARROZ/FEIJÃO<br>ÍSCA DE FRANGO<br>QUIBEDE DE ABÓBORA | ARROZ/FEIJÃO<br>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) |
|                                       | 1203,05         | 151,75           | 46,8          | 46,16        |

*Luana Fl.*  
LUIZANA 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**.  
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.**