



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 4



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM /LANCHE DA TARDE	VITAMINA DE BANANA COM MAMÃO BISCOITO MAISENA	SUCO DE MARACUJÁ CUSCUZ DE TAPIOCA	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA E LEITE EM PÓ	SUCO DE MANGA BOLO DE FUBÁ	CAFÉ COM LEITE PÃO BISNAGUINHA COM MARGARINA
ALMOÇO	RISOTO DE FRANGO COM CENOURA/FEIJÃO SALADA DE TOMATE	ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS SALADA DE BETERRABA	ARROZ/FEIJÃO ÍSCA DE FÍGADO PURÊ DE BATATA	SOPA DE LEGUMES COM FRANGO E MASSA	ARROZ/MINI FEIJOADADA (FEIJÃO PRETO, CARNE BOVINA, CARNE SECA) FAROFA DE COUVE
SOBREMESA	MAÇÃ	MAMÃO	MELANCIA	MANGA	ABACAXI

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	Macronutrientes			
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
	1207,96	153,94	52,35	43,27

Barbara
BARBARA SILVA CARVALHO ARU
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.