



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 4	ALIMENTAÇÃO ESCOLAR				
DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	VITAMINA DE BANANA	SUCO (POLPA DE FRUTA) CUSCUZ DE TAPIOCA	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA E LEITE EM PÓ	LEITE QUENTE BOLO DE FUBÁ	SUCO (POLPA DE FRUTA) AIPIM COZIDO
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 FEIJOADA (FEIJÃO PRETO, CARNE BOVINA, CARNE SECA) FAROFÁ DE COUVE
LANCHE	SUCO (POLPA DE FRUTA) BOLO DE COCO	LEITE COM CACAU EM PÓ BISCOITO CREAM CRACKER	BANANA DA TERRA COZIDA COM CANELA	VITAMINA DE MAMÃO	MINGAU DE AVEIA
JANTAR	CALDO VERDE COM COUVE E CARNE MOÍDA	ARROZ/FEIJÃO TORTA DE FRANGO	ARROZ/FEIJÃO OMELETE DE LEGUMES	MACARRÃO A BOLONHESA	POLENTA FRANGO DESFIADO COM MOLHO
SOBREMESA ALMOÇO/JANTAR	MAÇÃ	MAMÃO	MELANCIA	MANGA	ABACAXI

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (KCAL)	Macronutrientes			Micronutrientes			
		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	VIT.A(mcg)	VIT. C (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
	901,56	102,69	45,55	38,89	1207,1	58,89	369,29	4,75

Riviera
ARABIA DA SILVA CARVALHO ARAUJO
Matr.: 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 **espigas 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.