



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 1	 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR 				
DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM /LANCHE DA TARDE	SUCO DE MELANCIA BISCOITO ROSQUINHA	VITAMINA DE BANANA COM AVEIA	SUCO DE CAJU CUSCUZ COM OVOS MEXIDOS	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ PÃO COM MARGARINA	CAFÉ COM LEITE BANANA DA TERRA COZIDA
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO JARDINEIRA DE CARNE MOÍDA E SOJA (CHUCHU,CENOURA, MILHO)	ARROZ/FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO BATATA SAUTÉE	ARROZ/FEIJÃO CARIOCA CARNE SECA COM ABÓBORA	ARROZ/TUTU DE FEIJÃO ÍSCA DE CARNE COUVE REFOGADA	MACARRÃO PARAFUSO/FEIJÃO OVOS COZIDOS CENOURA REFOGADA
SOBREMESA	BANANA	ABACAXI	MELÃO	MAMÃO	MAÇÃ

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	Macronutrientes			
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
	1123,14	147,48	43,64	41,39


AMANDA SILVA CARVALHO ARA
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.