



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	FERIADO	SUCO DE ABACAXI PÃO COM MANTEIGA	LEITE QUENTE BANANA DA TERRA COZIDA
Atenção! Para o desjejum do berçário: Fórmula infantil e fruta (amassada, cozida ou raspada)					
ALMOÇO	MACARRÃO/FEIJÃO CARNE MOÍDA CENOURA COZIDA	ARROZ/FEIJÃO CARIOCA OMELETE DE LEGUMES (TOMATE E CHUCHU)	FERIADO	ARROZ/FEIJÃO ÍSCA DE FRANGO QUIBEDE DE ABÓBORA	ARROZ/FEIJÃO ESCONDIDINHO DE AIPIM COM CARNE SECA
LANCHE	SUCO (POLPA DE FRUTA) BOLO DE FUBÁ	SUCO DE MANGA AIPIM COZIDO	FERIADO	MINGAU DE AVEIA COM CANELA	SUCO (POLPA DE FRUTA) BISCOITO POLVILHO
Atenção! Para o lanche do berçário: Fórmula infantil e fruta (amassada, cozida ou raspada)					
JANTAR	ARROZ/FEIJÃO FRANGO DESFIADO PURÊ DE BATATA	MACARRÃO A BOLONHESA CHUCHU COZIDO	FERIADO	ARROZ/FEIJÃO OVOS COZIDOS TOMATE PICADO	SOPA DE LEGUMES COM CARNE E MACARRÃO
SOBREMESA	MANGA	MELÃO	FERIADO	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)
	1010,38	124,03	44,11	41,63	1564,32	66,8	352,48	4,89

Rina A. A.
ARABIA SILVA CARVALHO APARÍCIO
Rég.: 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**. As frutas em devem ser **bem picadas**.

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.