



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 BISCOITO CREAM CRACKER	IOGURTE BISCOITO ROSQUINHA	FERIADO	SUCO DE ABACAXI PÃO COM REQUEIJÃO	SUCO DE CAJU BOLO DE CHOCOLATE
ALMOÇO	MACARRÃO ESPAGUETE/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
SOBREMESA	BANANA		FERIADO		MAÇÃ

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	Macronutrientes			
	Energia (Kcal)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
	1203,05	151,75	46,8	46,16

Rúbia
RUBIA SILVA CARVALHO AR.
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.