



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

06/10 à 10/10



ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



DIAS	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	
DESJEJUM	SUCO (POLPA DE FRUTA) BISCOITO CREAM CRACKER	IOGURTE NATURAL COM MAMÃO E BANANA	LEITE COM CACAU EM PÓ BOLO DE CENOURA	SUCO DE ABACAXI BISCOITO POLVILHO	SALADA DE FRUTAS COM AVEIA E LEITE EM PÓ
Atenção! Para o desjejum do berçário: Fórmula infantil e fruta (amassada, cozida ou raspada)					
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM CENOURA E SALSA SALADA DE TOMATE	ARROZ/FEIJÃO CARNE MOÍDA POLENTA	ARROZ/FEIJÃO ESCONDIDINHO DE BATATA COM FRANGO SALADA DE ALFACE	SOPA DE LEGUMES COM CARNE E MACARRÃO	ARROZ ÍSCA DE FRANGO BATATA SAUTÉE ALFACE E TOMATE
LANCHE	MINGAU DE AVEIA COM CANELA	SUCO DE MELÃO BISCOITO POLVILHO	SALADA DE FRUTAS COM LEITE EM PÓ	SUCO (POLPA DE FRUTA) TORTA DE FRANGO	SUCO DE FRUTA BOLO DE CHOCOLATE
Atenção! Para o lanche do berçário: Fórmula infantil e fruta (amassada, cozida ou raspada)					
JANTAR	CALDO VERDE COM COUVE E CARNE SECA DESLIADA	ARROZ/FEIJÃO FRANGO EM CUBOS AO MOLHO CENOURA COZIDA	ARROZ/CALDO DE FEIJÃO COM CARNE E LEGUMES	ARROZ/FEIJÃO OVOS MEXIDOS TOMATE PICADO	CACHORRO QUENTE DE CARNE MOÍDA
SOBREMESA ALMOÇO/JANTAR	MAÇÃ	MAMÃO	ABACAXI	MELÃO	DOCE DE BANANA

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL	ENERGIA (KCAL)	Macronutrientes			Micronutrientes			
		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	VIT. A (mcg)	VIT. C (g)	Ca (mg)	Fe (mg)
	935,44	108,79	42,55	38,38	1470,74	70,98	328,45	4,18

Rina A.
LARISSA SILVA CARVALHO ARAUJO
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**. As frutas 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.