



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO - SETOR DE NUTRIÇÃO (ALIMENTAÇÃO ESCOLAR)

CARDÁPIO QUILOMBOLA

| SEMANA 2                  | ALIMENTAÇÃO ESCOLAR  |  |   |                                    |  |
|---------------------------|--|--|---|------------------------------------|--|
| DIAS                      | SEGUNDA  | TERÇA                                  | QUARTA  | QUINTA                             | SEXTA  |
| DESJEJUM /LANCHE DA TARDE | SUCO DE MARACUJÁ<br>BISCOITO DE POLVILHO                                 | MINGAU DE TAPIOCA                      | CAFÉ COM LEITE<br>BOLO DE CENOURA                                     | ARROZ DOCE COM COCO E CANELA       | SALADA DE FRUTAS COM AVEIA E LEITE EM PÓ                         |
| ALMOÇO                    | ARROZ/FEIJÃO<br>OMELETE DE FORNO COM CENOURA E SALSA<br>SALADA DE TOMATE | ARROZ/FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA<br>POLENTA | ARROZ/FEIJÃO<br>ESCONDIDINHO DE BATATA COM FRANGO<br>SALADA DE ALFACE | CALDO VERDE COM COUVE E CARNE SECA | ARROZ/FEIJÃO<br>ÍSCA DE LOMBO SUÍNO<br>FAROFA DE BANANA DA TERRA |
| SOBREMESA                 |  | ABACAXI                                |   | MAMÃO                              |  |

| COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL /MÉDIA SEMANAL | Macronutrientes |                  |               |              |
|---------------------------------------|-----------------|------------------|---------------|--------------|
|                                       | Energia (Kcal)  | Carboidratos (g) | Proteínas (g) | Lipídios (g) |
|                                       | 1081,6          | 135,06           | 42,08         | 43,8         |

ANNA DA SILVA CARVALHO AF  
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** para a Educação Infantil.

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.**