



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 MAÇÃ E AVEIA	SUCO DE CAJU CUSCUZ COM OVOS MEXIDOS	LEITE COM CHOCOLATE EM PÓ PÃO COM MARGARINA	CANJICA
ALMOÇO	ARROZ/FEIJÃO JARDINEIRA DE CARNE MOÍDA E SOJA (CHUCHU,CENOURA)	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	MAÇÃ		BANANA		MELÃO

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.