



PREFEITURA MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PADRONIZADO DOS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL - 3º, 4º E 5º PERÍODO

MODELO 6

REFEIÇÕES	Segunda-feira - 13/05	Terça-feira - 14/05	Quarta-feira - 15/05	Quinta-feira - 16/05		Sexta-feira - 17/05			
Desjejum	Mingau de amido	Vitamina de banana com mamão	Biscoito + Leite com cacau	Mingau de aveia		Vitamina de abacate + Biscoito			
Colação	Mamão picado	Salada de frutas (laranja, maçã e banana picadas)	Laranja picada	Maçã picada		Mamão picado			
Almoço	Ovos mexidos, beterraba cozida, salada de tomate com agrião, arroz e feijão	Escondidinho de frango com batata doce, salada de abobrinha, arroz e feijão	Picadinho de carne com cenoura, salada de chuchu, arroz e feijão	Risoto de frango, abóbora refogada e feijão		Carne moída, purê de batata, salada de tomate, arroz e feijão			
Lanche	Suco de laranja com maracujá	Tangerina picada	Maçã picada	Banana picada		Tangerina picada			
Jantar	Polenta com músculo desfiado	Sopa de legumes (inhame, cenoura, chuchu e tomate) com músculo desfiado	Caldo de abóbora com frango desfiado	Caldo verde (batata e espinafre) com frango desfiado		Sopa de macarrão com legumes (cenoura, batata, repolho e tomate) e músculo desfiado			
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	PTN (g) 10 a 15%	LIP (g) 15 a 30%	CHO (g) 55 a 65%	Cálcio (mg)	Ferro (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)
		938	41g 18%	23g 23%	145g 61%	367	3,7	329	74

Equipe de cardápios e fichas técnicas – Responsável técnica: Joana da Silva Costa - CRN: 08100465

*De acordo com a nova resolução do PNAE, nº 06 de 08 de maio de 2020, fica proibida a adição de açúcar nas preparações.

*Cardápio sujeito a alterações devido a entrega e disponibilidade dos gêneros, podendo ser utilizada a lista de substituições

* A consistência dos alimentos deve ser aumentada, gradativamente, a fim de estimular a mastigação, no entanto, todo alimento deve ser ofertado sob supervisão e na consistência compatível com o nível de desenvolvimento e prontidão da criança, o qual a análise deve ser realizada individualmente, uma vez que cada criança possui seu próprio tempo.