



PREFEITURA MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PADRONIZADO DAS UNIDADES ESCOLARES - TURNO: INTEGRAL

MODELO 5

REFEIÇÕES	Segunda-feira - 04/11	Terça-feira - 05/11	Quarta-feira - 06/11	Quinta-feira - 07/11	Sexta-feira - 08/11
Desjejum	Mingau de aveia	Biscoito cream cracker + Leite com cacau	Mingau de amido	Vitamina de abacate + Biscoito cream cracker	Biscoito maisena + Leite com cacau
Colação	Banana	Melancia	Laranja	Mamão	Banana
Almoço	Ovo mexido, abobrinha refogada, salada de alface com tomate, arroz e feijão	Picadinho de frango acebolado, couve refogada, salada de beterraba, arroz e feijão	Macarrão à bolonhesa, cenoura refogada, salada de couve-flor, feijão	Risoto de frango, abóbora refogada, feijão	Carne em cubos, batata sautê, chuchu refogado, arroz e feijão
Lanche 1	Mamão	Maçã	Banana	Melancia	Laranja
Lanche 2	Biscoito cream cracker + Leite com cacau	Mingau de fubá	Smothie de banana com maracujá + Biscoito maisena	Biscoito maisena + Leite com cacau	Mingau de amido
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	PTN (g) 10 a 15%	LIP (g) 15 a 30%	CHO (g) 55 a 65%
		1609	62g 15%	46g 26%	242g 60%

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

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