



PREFEITURA MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PADRONIZADO DAS UNIDADES ESCOLARES - TURNO: INTEGRAL

MODELO 3

REFEIÇÕES	Segunda-feira - 21/10	Terça-feira - 22/10	Quarta-feira - 23/10	Quinta-feira - 24/10	Sexta-feira - 25/10
Desjejum	Mingau de amido + Biscoito maisena	Leite com cacau + Biscoito cream cracker	Vitamina de abacate + Biscoito maisena	Mingau de amido + Biscoito cream cracker	Vitamina de banana + Biscoito de maisena
Colação	Banana	Melancia	Laranja	Mamão	Laranja
Almoço	Ovos mexidos, salada de alface, beterraba cozida, arroz e feijão	Estrogonofe de frango, batata doce corada, salada de brócolis, arroz e feijão	Carne moída refogada, cenoura refogada, salada de tomate, macarrão ao alho e óleo e feijão	Frango em cubos, chuchu refogado, farofa, arroz e feijão	Picadinho de carne, repolho refogado, arroz e feijão
Lanche 1	Suco de limão	Laranja	Suco de maracujá	Suco de limão	Melancia
Lanche 2	Leite com cacau + Biscoito cream cracker	Vitamina de mamão	Mingau de amido	Leite com cacau + Biscoito de maisena	Mingau de amido
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	PTN (g) 10 a 15%	LIP (g) 15 a 30%	CHO (g) 55 a 65%
		1598	57g 14%	45g 26%	243g 61%

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