



PREFEITURA MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PADRONIZADO DAS UNIDADES ESCOLARES - TURNO: INTEGRAL

MODELO 9

REFEIÇÕES	segunda-feira 11/08	terça-feira 12/08	quarta-feira 13/08	quinta-feira 14/08	sexta-feira 15/08
<b>Desjejum</b>	Vitamina de banana  e Biscoito	Mingau de amido	Leite com cacau  e Biscoito	Vitamina colorida (banana, beterraba e aveia)	Mingau de amido
<b>Colação</b>	Melão	Melancia	Maçã	Melão	Maçã
<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto  Ovos cozidos com cheiro verde  Salada de alface com tomate	Arroz Feijão preto  Frango picadinho  Abóbora cozida Couve refogada	Risoto de frango com cenoura Feijão preto  Abobrinha refogada  Salada de pepino	Macarrão ao sugo Feijão preto  Patinho em cubos  Beterraba cozida	Arroz Feijão preto  Isca de frango acebolada  Purê de batata Salada de chuchu
<b>Lanche 1</b>	Laranja	Mamão	Banana	Melancia	Laranja
<b>Lanche 2</b>	Mingau de aveia	Smothie de banana com maracujá  e Biscoito	Mingau de aveia	Vitamina de abacate  e Biscoito	Vitamina de banana  e Biscoito
<b>(média semanal)</b>		<b>Energia (kcal)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LIP (g)</b>	<b>CHO (g)</b>
		<b>1.630</b>	<b>10 a 15%</b> <b>65 g</b> <b>16%</b>	<b>15 a 30%</b> <b>45 g</b> <b>25%</b>	<b>55 a 65%</b> <b>247 g</b> <b>61%</b>

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