



PREFEITURA MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PADRONIZADO DAS UNIDADES ESCOLARES - TURNO: INTEGRAL

MODELO 7

REFEIÇÕES	Segunda-feira - 20/05	Terça-feira - 21/05	Quarta-feira - 22/05	Quinta-feira - 23/05	Sexta-feira - 24/05
Desjejum	Mingau de aveia	Leite com cacau + Biscoito	Vitamina de mamão + Biscoito	Mingau de fubá	Vitamina colorida (banana, beterraba, aveia)
Colação	Banana	Laranja	Melancia	Tangerina	Maçã
Almoço	Omelete com abobrinha, salada de alface, arroz com cenoura e feijão	Picadinho de carne, salada de beterraba, macarrão ao alho e óleo e feijão	Isca de fígado acebolada, polenta, couve à mineira, arroz e feijão	Lombo em cubos, purê de batata doce, salada de chuchu, arroz e feijão	Ensopado de frango com cenoura, abobrinha refogada, arroz e feijão
Lanche 1	Maçã	Tangerina	Laranja	Melancia	Banana
Lanche 2	Vitamina colorida (banana, beterraba, aveia)	Mingau de aveia	Leite com cacau + Biscoito	Vitamina de banana com maçã	Mingau de fubá
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	PTN (g) 10 a 15%	LIP (g) 15 a 30%	CHO (g) 55 a 65%
		1644	63g 15%	44g 24%	257g 63%

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