



PREFEITURA MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PADRONIZADO DAS UNIDADES ESCOLARES - TURNO: INTEGRAL (6 a 18 ANOS)

MODELO 1

Horários	REFEIÇÕES	segunda-feira 06/04	terça-feira 07/04	quarta-feira 08/04	quinta-feira 09/04	sexta-feira 10/04
	<b>Desjejum</b>	Leite com cacau e Biscoito	Mingau de aveia	Vitamina de abacate e Biscoito	Smoothie de banana com maracujá	Mingau de amido
	<b>Colação</b>	Banana	Maçã	Melancia	Mamão	Maçã
	<b>Almoço</b>	Arroz Feijão preto Ovos cozidos com cheiro verde Salada de alface com tomate	Arroz Feijão preto Frango picadinho Salada de chuchu Cenoura refogada	Arroz Feijão preto Carne moída Aipim sauté Salada de pepino	Arroz Feijão preto Isca de frango acebolada Cenoura refogada Salada de tomate	Arroz Feijão preto Lombo em cubos Couve refogada Purê de batata
	<b>Lanche 1</b>	Melancia	Laranja	Banana	Melão	Limonada
	<b>Lanche 2</b>	Vitamina de abacate	Vitamina de mamão e Biscoito	Mingau de amido	Mingau de fubá	Vitamina colorida (banana, beterraba e aveia) e Biscoito

(média semanal)

**Energia  
(kcal)**

**1.545**

**PTN (g)**  
**10 a 15%**

**58 g**  
**15%**

**LIP (g)**  
**15 a 30%**

**45 g**  
**26%**

**CHO (g)**  
**55 a 65%**

**232 g**  
**60%**

Equipe de cardápios e fichas técnicas

Responsável técnica: Joana da Silva Costa - CRN: 08100465

*Joana Costa*  
JOANA DA SILVA COSTA  
NUTRICIONISTA  
CRN 08100465



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

\*\*O espaço para os horários se encontra em branco para que cada unidade o preencha, de acordo com a sua realidade de oferta de refeições.