



PREFEITURA MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PADRONIZADO DOS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL -1º E 2º PERÍODOS

OUTUBRO/2022 - MODELO 1

REFEIÇÕES	Segunda-feira 03/10	Terça-feira 04/10	Quarta-feira 05/10	Quinta-feira 06/10	Sexta - feira 07/10			
Desjejum	Biscoito maisena + Chocolate quente	Mingau de amido (canela para finaliza)	Biscoito cream craker + Chocolate quente	Vitamina de fruta com aveia	Bolo de tapioca + Chocolate quente			
Colação	Fruta picada em cubos pequenos	Fruta picada em cubos pequenos	Fruta picada em cubos pequenos	Fruta picada em cubos pequenos	Fruta picada em cubos pequenos			
Almoço	Ovos mexidos com tomate, beterraba cozida, arroz e feijão	Ensopadinho de frango desfiado, espinafre refogado, macarrão e feijão	Estrogonofe de frango, batata inglesa corada, salada de tomate arroz e feijão	Isca de frango (ao molho de tomate), purê de abóbora, arroz e feijão	Ensopadinho de carne desfiada com cenoura, repolho cozido, salada de tomate, arroz e feijão			
Lanche	Fruta picada em cubos pequenos	Fruta picada em cubos pequenos	Fruta picada em cubos pequenos	Fruta picada em cubos pequenos	Fruta picada em cubos pequenos			
Jantar	Caldo de apim com frango desfiado	Caldo de ervilha com frango	Canja (cenoura, arroz e frango desfiado)	Caldo de inhame com cheiro verde e músculo desfiado	Sopa de macarrão, legumes (tomate, batata, brócolis, vagem) e músculo desfiado			
Composição nutricional (média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65%	PTN (g) 10 a 15%	LIP (g) 15 a 30%	Vit A (mcg)	Vit C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
	698,32	101g 58%	35g 15%	19g 22%	165,7	22,82	330,63	7,12

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

*De acordo com a nova resolução do PNAE, nº 06 de 08 de maio de 2020, fica proibida a adição de açúcar nas preparações.

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

* A consistência dos alimentos deve ser aumentada, gradativamente, a fim de estimular a mastigação, no entanto, todo alimento deve ser ofertado sob supervisão e na consistência compatível com o nível de desenvolvimento e prontidão da criança, o qual a análise deve ser realizada individualmente, uma vez que cada criança possui seu próprio tempo.