



PREFEITURA MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS  
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO  
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PADRONIZADO DOS CENTROS DE EDUCAÇÃO INFANTIL - 3º, 4º E 5º 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			
<b>Desjejum</b>	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			
<b>Colação</b>	Fruta picada	Fruta picada	Fruta picada	Fruta picada	Fruta picada			
<b>Almoço</b>	Ovos mexidos com tomate, beterraba cozida, arroz e feijão	Ensopadinho de frango desfiado, espinafre refogado, cenoura cozida macarrão e feijão	Estrogonofe de frango, batata inglesa corada, salada de alface e tomate arroz e feijão	Isca de frango (ao molho de tomate), purê de abóbora, arroz e feijão	Picadinho de carne com cenoura, repolho cozido, salada de tomate, arroz e feijão			
<b>Lanche</b>	Limonada	Fruta picada	Suco de maracujá	Fruta picada	Fruta picada			
<b>Jantar</b>	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			
<b>Composição nutricional (média semanal)</b>	<b>Energia (kcal)</b>	<b>CHO (g)</b> 55 a 65%	<b>PTN (g)</b> 10 a 15%	<b>LIP (g)</b> 15 a 30%	<b>Vit A (mcg)</b>	<b>Vit C (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>	<b>Ferro (mg)</b>
	<b>735,43</b>	<b>111g 60%</b>	<b>35g 19%</b>	<b>19g 23%</b>	<b>165,73</b>	<b>22,82</b>	<b>330,97</b>	<b>7,13</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

\* 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.