



PREFEITURA MUNICIPAL DE PETRÓPOLIS
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
GERÊNCIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

CARDÁPIO PADRONIZADO DAS UNIDADES ESCOLARES - TURNO: TARDE

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
Almoço	Omelete de forno, beterraba ralada, arroz e feijão	Isca de frango acebolada, couve refogada, macarrão (ao sugo) e feijão	Estrogonofe de frango, batata inglesa corada, salada de alface e tomate, arroz e feijão	Frango ensopado com tomate, purê de abóbora, brócolis cozido, arroz integral e feijão	Picadinho de carne, repolho refogado, salada de pepino e tomate, arroz e feijão Sobremesa: Suco de caju
Sobremesa	Limonada	Fruta	Suco de maracujá	Fruta	Fruta
Lanche 1	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas	Frutas
Lanche 2	Biscoito maisena + Chocolate quente	Mingau de amido (canela para finaliza)	Biscoito cream craker + Chocolate quente	Vitamina de fruta com aveia	Bolo de cenoura + Café com leite
Composição nutricional (média semanal)		Energia (kcal)	CHO (g) 55 a 65%	PTN (g) 10 a 15%	LIP (g) 15 a 30%
		622	95g 66%	26g 15%	16g 22%

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