

# CARDÁPIO 1



Estado do Rio de Janeiro  
 Prefeitura Municipal de Angra dos Reis  
 Secretaria Municipal de Educação, Juventude e Inovação  
 Coordenação de Alimentação Escolar

## CARDÁPIO 1 – EJA (ANO 2023)

1º TURNO												
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA							
GRANDE REFEIÇÃO	Macarrão ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura Salada de abobrinha à Julienne	Arroz branco Feijão preto Filé de frango grelhado Cubos de abóbora ao alho	Arroz branco com cenoura Feijão preto Isca de Fígado acebolado Purê de batata inglesa	Arroz com espinafre Feijão preto Filé de peixe ao molho Pirão	Arroz branco Feijão Mulatinho Estrogonofe de carne Batata sauté							
SOBREMESA	Banana prata	Melão e mamão em cubos	Laranja	Salada de frutas	Maçã							
LANCHE	Leite com cacau Biscoito Cream-Cracker com requeijão	Leite com café Pão careca com margarina	Leite com cacau Biscoito Maisena	Leite com café Aipim com manteiga	Leite enriquecido com banana e aveia Biscoito Maria							
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)												
Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
921,78	44,46	28,98	12,21	123,53	13,63	347,00	158,79	7,07	5,64	3314,99	42,31	641,25

Observação: As frutas devem ser fornecidas de acordo com a safra;

\*Salada de frutas: banana-prata, mamão formosa, maçã e laranja pera

**Os Pães servidos são processados;**

Elaborado por: Gisele Alves (CRN 06101503); Andreza Leocádio (CRN 11100118); Hérika Urquiza (CRN 13100353)