

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 – FUNDAMENTAL (ANO 2023)

1º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	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 Broa de milho com requeijão
GRANDE REFEIÇÃO	Macarrão ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura Abobrinha refogada	Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango ao molho Abóbora ao alho	Arroz branco com cenoura Feijão preto Isca de Fígado 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	Pera	Melão	Salada de frutas	Maçã

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
1059,72	49,07	36,86	15,43	136,11	14,65	435,10	187,56	7,13	6,10	2187,48	43,24	723,60

2º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GRANDE REFEIÇÃO	Macarrão ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura Abobrinha refogada	Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango ao molho Abóbora ao alho	Arroz branco com cenoura Feijão preto Isca de Fígado 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	Pera	Melão	Salada de frutas	Maçã

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
715,20	37,24	19,85	6,80	98,33	12,40	119,40	141,60	6,13	4,73	2024,21	39,00	446,69

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

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

Pães servidos são processados;

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