

CARDÁPIO 3



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

CARDÁPIO 3 – FUNDAMENTAL (ANO 2023)

1º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite com cacau Biscoito Maisena	Leite com café Pão careca com manteiga	Mingau de aveia Biscoito Cream-Cracker	Leite com café Broa de milho com requeijão	Leite enriquecido com banana e maçã Biscoito Maria
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Carne moída com cenoura Polenta	Arroz branco Feijão mulatinho Estrogonofe de frango Batata sauté	Arroz branco Feijão preto Picadinho de carne Farofa de couve e cenoura	Arroz branco com espinafre Feijão preto Cubinhos de frango ao molho Quibebe	Arroz branco Feijão preto Isca de Fígado Purê de batata
SOBREMESA	Melancia	Maçã	Banana prata	Pera	Salada de frutas

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)
1137,85	52,78	66,00	13,71	153,57	14,41	434,78	196,76	7,53	6,93	2169,25	28,98	715,58

2º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Carne moída com cenoura Polenta	Arroz branco Feijão mulatinho Estrogonofe de frango Batata sauté	Arroz branco Feijão preto Picadinho de carne Farofa de couve e cenoura	Arroz branco com espinafre Feijão preto Cubinhos de frango ao molho Quibebe	Arroz branco Feijão preto Isca de Fígado Purê de batata
SOBREMESA	Melancia	Maçã	Banana prata	Pera	Salada de frutas

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)
780,49	40,00	50,65	6,41	110,21	13,09	117,84	154,56	6,45	5,52	2029,10	26,49	449,98

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); Hérika Urquiza (CRN 13100353)