

## CARDÁPIO 4



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

### CARDÁPIO 4 – FUNDAMENTAL (ANO 2023)

#### 1º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite com cacau Biscoito Cream Cracker	Leite com café Pão careca com manteiga	Canjica Biscoito de Maisena	Leite com cacau Broa de cenoura com requeijão	Leite com café Aipim com manteiga
GRANDE REFEIÇÃO	Risoto de frango, cenoura, vagem e milho Feijão mulatinho	Arroz branco Feijão preto Guisado de carne com batata doce Farofa de ovos	Arroz branco Feijão preto Frango ensopado com aipim Abobrinha refogada	Arroz branco com espinafre Feijão mulatinho Filé de peixe ao molho Pirão	Arroz branco com cenoura Feijão preto Isca de carne Inhame Sauté
SOBREMESA	Maçã	Melão	Melancia	Mamão	Banana prata

#### 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)
1127,23	49,19	35,69	14,47	154,33	13,91	399,36	180,83	5,49	5,47	189,20	38,39	826,72

#### 2º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GRANDE REFEIÇÃO	Risoto de frango, cenoura, vagem e milho Feijão mulatinho	Arroz branco Feijão preto Guisado de carne com chuchu e batata doce Farofa de ovos	Arroz branco Feijão preto Frango ensopado com aipim Abobrinha refogada	Arroz branco com espinafre Feijão mulatinho Filé de peixe ao molho Pirão	Arroz branco com cenoura Feijão preto Isca de carne Inhame Sauté
SOBREMESA	Maçã	Melão	Melancia	Mamão	Banana prata

#### 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)
734,48	35,65	20,48	6,09	102,85	11,21	83,38	137,01	4,52	4,09	34,28	35,88	506,52

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)