

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 – INTEGRAL (ANO 2023)

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite com cacau Biscoito Maria	Leite com café Aipim com manteiga	Leite com cacau Biscoito Rosquinha de Leite	Mingau de aveia Biscoito Maisena	Leite com café Pão Bisnaguinha Com Margarina
COLAÇÃO	Melancia	Laranja	Maçã	Tangerina	Banana prata
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Carne moída com cenoura Polenta	Arroz branco Feijão preto Frango ao molho Quibebe	Arroz branco com cenoura Feijão mulatinho Isca de fígado Purê de batata	Arroz branco Feijão preto Escondidinho de frango (com aipim) Beterraba cozida	Espaguete ao sugo Feijão preto Cubinhos de carne com chuchu
SUCO	Suco de maracujá	Suco de uva	Suco de caju	Suco de abacaxi	Suco de goiaba
SOBREMESA	Tangerina	Melão	Banana prata	Melancia	Pera
LANCHE	Leite enriquecido com banana e maçã Pão careca com manteiga	Leite com cacau Biscoito Cream Cracker com requeijão	Leite com café Bolo de fubá	Leite com cacau Broa de cenoura com manteiga	Suco de uva Biscoito Cream Cracker com requeijão

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)
1463,22	63,80	45,47	19,69	205,03	18,10	581,23	202,94	7,15	7,67	2140,71	72,68	831,60

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

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

Pães e bolos servidos são processados

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