

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 – INTEGRAL (ANO 2023)

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite com café Biscoito Cream Cracker com requeijão	Leite com cacau Biscoito Maisena	Leite enriquecido com banana e aveia Pão bisnaguinha Com manteiga	Leite com café Biscoito Rosquinhad Leite	Leite com cacau Pão careca com requeijão
COLAÇÃO	Melancia	Tangerina	Mamão formosa	Laranja	Pera
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Mexido de ovosCom espinafre Cenoura vick	Arroz brancoCom brócolis Feijão preto Isca de frango com aipim	Arroz branco Feijão preto Estrogonofê de carne Batata sautéé	Arroz brancoCom espinafre Feijão mulatinho Filé de peixeAo molho Pirão	Sopa de legumes com músculo e macarrão (inhame, chuchu, cenoura, batata doce, couve, repolho e batata inglesa)
SUCO	Suco de uva	Suco de abacaxi	Suco de manga	Suco de goiaba	Suco de maracujá
SOBREMESA	Pera	Maçã	Melancia	Melão	Mamão formosa
LANCHE	Leite enriquecido com banana Pão careca com manteiga	Leite com café Bolo de cenoura	Leite com cacau Biscoito Cream Cracker com requeijão	Suco de caju Bolo simples	Leite enriquecido com maçã e banana Biscoito Maria

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípideo (g)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
1507,75	51,95		17,21	200,27	17,02	564,48	194,34	5,63	5,36	236,21	105,92	876,68

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); Hérika Urquiza (CRN 13100353)