

## CARDÁPIO 2



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

CARDÁPIO 2 – PRÉ ESCOLAR (ANO 2023)												
1º TURNO												
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA							
DESJEJUM	Leite com café Biscoito Cream-Cracker com requeijão	Leite com cacau Broa de coco com manteiga	Leite enriquecido com mamão/ maçã e aveia Biscoito Maisena	Leite com cacau Pão careca com margarina	Canjica Biscoito Maria							
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco c/espinafre Feijão preto Ovo mexido Salada bicolor (cenoura e chuchu)	Arroz branco Feijão preto Carne ensopada com vagem Batata doce	Arroz branco com brócolis Feijão mulatinho Picadinho de frango Inhame ao alho	Espaguete ao alho Feijão preto Isca de carne ao molho de tomate Repolho refogado	Arroz branco Feijão Mulatinho Frango ensopado com quiabo Aipim sauté							
SOBREMESA	Melão	Laranja	Melancia	Banana prata	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)
604,63	25,93	20,61	8,60	82,27	11,21	302,60	103,31	3,07	2,68	125,51	30,61	719,62

2º TURNO												
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA							
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Ovo mexido Salada bicolor (cenoura e chuchu)	Arroz branco Feijão preto Carne ensopada com vagem Batata doce	Arroz branco com brócolis Feijão mulatinho Picadinho de frango Inhame ao alho	Arroz branco Feijão preto Isca de carne ao molho de tomate Repolho refogado	Arroz branco Feijão Mulatinho Frango ensopado com quiabo Aipim sauté							
SOBREMESA	Melão	Laranja	Melancia	Banana prata	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)
355,36	15,88	8,92	2,17	54,39	7,16	61,90	77,41	2,63	1,80	12,35	24,19	554,06

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)