

# CARDÁPIO 1



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

CARDÁPIO 1 – QUILOMBOLA – FUNDAMENTAL (ANO 2023)										
1º TURNO										
REFEIÇÃO	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
DESJEJUM	Leite com café Arroz doce com canela Mamão		Leite com café Aipim com manteiga Maçã		Leite enriquecido com Banana prata, maçã e aveia Pão careca com manteiga		Leite com café Broa de milho com queijo minas Tangerina		Leite com café	
									Pão francês com ovo mexido	
									Goiaba	
GRANDE REFEIÇÃO	Macarrão ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura Abobrinha refogada		Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango ao molho com quiabo Quibebe		Arroz branco Feijão preto Isca de Fígado Purê de batata doce		Arroz com espinafre Feijão preto Filé de peixe ao molho Pirão		Arroz branco Feijão Mulatinho Estrogonofe de frango  Batata sauté	
SOBREMESA	Banana prata		Melão		Melancia		Salada de frutas		Pera	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)										
Energia (Kcal)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
535,94	7,81	72,27	6,96	153,65	77,17	2,86	2,36	913,20	48,92	324,87
2º TURNO										
REFEIÇÃO	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
GRANDE REFEIÇÃO	Macarrão ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura Abobrinha refogada		Arroz branco com palmito Feijão preto Cubinhos de frango ao molho com quiabo Quibebe		Arroz branco Feijão preto Isca de Fígado Purê de batata doce		Arroz com espinafre Feijão preto Filé de peixe ao molho Pirão		Arroz branco	
									Feijão Mulatinho	
									Estrogonofe de frango (com palmito e milho verde) Batata sauté	
SOBREMESA	Banana prata		Melão		Melancia		Salada de frutas		Pera	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)										
Energia (Kcal)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
658,72	7,30	90,91	9,50	113,46	113,91	4,66	3,68	1662,51	37,94	286,89

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

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

**Pães são processados;**

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