

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	
	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	
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)