

## 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 – QUILOMBOLA – FUNDAMENTAL (ANO 2023)

#### 1º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite com café Aipim com manteiga Pera	Mingau de fubá de milho Maçã Biscoito de Maisena	Leite com café Pão careca com requeijão Mamão formosa	Leite enriquecido com abacate Biscoito Maisena	Canjica Tangerina Biscoito Cream Cracker com requeijão
GRANDE REFEIÇÃO	Baião de três ( arroz branco, feijão carioca, ovo) Legumes cozidos (chuchu/ cenoura)	Arroz branco Feijão preto Carne ensopada Vagem refogada	Arroz com brócolis Feijão mulatinho Isca de frango Inhame refogado	Arroz branco com abóbora Feijão preto Isca de carne ao molho de tomate Repolho refogado	Arroz branco com palmito Feijão Preto Frango ensopado com quiabo Aipim sauté
SOBREMESA	Banana prata	Laranja Pera	Pera	Banana prata	Maçã

#### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
500,38	20,92	14,02	5,44	74,44	7,34	175,84	86,40	2,60	2,68	78,97	32,58	328,79

#### 2º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GRANDE REFEIÇÃO	Baião de três ( arroz branco, feijão carioca, ovo) Legumes cozidos (chuchu/ cenoura)	Arroz branco Feijão preto Carne ensopada Vagem refogada	Arroz com brócolis Feijão mulatinho Isca de frango Inhame refogado	Arroz branco de abóbora Feijão preto Isca de carne ao molho de tomate Repolho refogado	Arroz branco com palmito Feijão Preto Frango ensopado com quiabo Aipim sauté
SOBREMESA	Banana prata	Laranja Pera	Pera	Banana prata	Maçã

#### COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
615,35	30,82	13,45	3,40	93,94	10,61	85,84	125,78	4,13	4,08	28,57	34,95	396,31

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)