

CARDÁPIO 3



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

CARDÁPIO 3 – QUILOMBOLA – FUNDAMENTAL (ANO 2023)

1º TURNO												
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA							
DESJEJUM	Mingau de tapioca Banana prata	Leite com café Aipim com manteiga Laranja Pera	Suco de caju Cuscuz de milho com ovo mexido Goiaba vermelha	Leite com café Broa de milho com queijo minas Tangerina	Leite enriquecido com Banana prata, maçã e aveia Beiju com manteiga							
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Carne moída com cenoura Polenta	Arroz branco Feijão Preto Isca de frango ao molho com abobrinha	Arroz branco com couve Feijão preto Guisado de carne com inhame	Arroz branco Feijão tropeiro (feijão mulatinho, ovo, Farinha e couve) Isca de carne refogada	Arroz branco com cenoura Feijão preto Cubinho de frango com batata doce							
SOBREMESA	Maçã	Melancia	Pera	Salada de frutas	Banana prata							
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)
515,31	23,08	13,56	5,21	76,65	6,58	157,89	84,88	2,71	2,96	81,86	37,39	291,98

2º TURNO												
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA							
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Carne moída com cenoura Polenta	Arroz branco Feijão Preto Isca de frango ao molho com abobrinha	Arroz branco com couve Feijão preto Guisado de carne com inhame	Arroz branco Feijão tropeiro (feijão mulatinho, ovo, Farinha e couve) Isca de carne refogada	Arroz branco com cenoura Feijão preto Cubinho de frango com batata doce							
SOBREMESA	Maçã	Melancia	Pera	Salada de frutas	Banana prata							
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)
665,12	35,80	12,45	3,17	103,33	11,09	82,69	128,49	4,59	5,04	17,31	37,02	409,00

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)

CARDÁPIO 3