

## CARDÁPIO 4



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

### CARDÁPIO 4 – QUILOMBOLA – FUNDAMENTAL (ANO 2023)

#### 1º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite com café Biscoito salgado com requeijão Mamão formosa	Canjica Biscoito Maisena Tangerina	Leite enriquecido com Banana prata Pão careca com requeijão	Mingau de aveia Maçã	Leite com café Aipim com manteiga Beiju
GRANDE REFEIÇÃO	Risoto de frango, cenoura vagem e milho Feijão mulatinho	Arroz branco Feijão preto Cubos de carne com batata doce cozida	Arroz branco Feijão preto Frango ensopado com inhame	Arroz branco com espinafre Feijão mulatinho Filé de peixe ao molho Salada de cenoura e chuchu	Espaguete ao molho Feijão preto Isca de carne Abobrinha refogada
SOBREMESA	Maçã	Melancia	Mamão formosa	Melão	Banana prata

#### 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)
479,97	20,29	12,54	5,01	72,70	6,26	169,10	86,36	2,52	2,49	64,24	32,51	323,77

#### 2º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GRANDE REFEIÇÃO	Risoto de frango, cenoura vagem e milho Feijão mulatinho	Arroz branco Feijão preto Cubos de carne com batata doce cozida	Arroz branco Feijão preto Frango ensopado com inhame	Arroz branco com espinafre Feijão mulatinho Filé de peixe ao molho Salada de cenoura e chuchu	Arroz branco Feijão preto Isca de carne Abobrinha refogada
SOBREMESA	Maçã	Melancia	Mamão formosa	Melão	Banana prata

#### 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)
598,20	30,17	12,27	3,16	93,10	10,19	84,56	129,72	4,24	3,89	3,00	46,52	420,97

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 4