

## 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 – CRECHE (ANO 2023)

#### 1º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Mingau de aveia com banana Biscoito de polvilho (caseiro)	Suco de Laranja Lima Cookies de banana com aveia	Leite enriquecido com maçã e mamão Pão de inhame com manteiga	Suco de melancia Bolo de pão de queijo	Milkshake de goiaba e banana Aipim com manteiga
COLAÇÃO	Mamão formosa	Maçã	Banana	Mamão formosa	Laranja
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Carne moída com cenoura Polenta	Arroz branco Feijão preto Escondidinho de frango com aipim Beterraba cozida	Macarrão ao sugo Feijão preto Carne ensopada com chuchu	Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango com aipim Purê de abóbora	Arroz branco com cenoura Feijão mulatinho Isca de fígado com batata sauté
SOBREMESA	Maçã	Pera	Melão	Banana prata	Tangerina

#### 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)
660,13	24,12	19,33	7,60	100,41	8,76	312,93	115,61	3,29	2,89	753,45	71,18	531,74

#### 2º TURNO

GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Carne moída com cenoura Polenta	Arroz branco Feijão preto Escondidinho de frango com aipim Beterraba cozida	Macarrão ao sugo Feijão preto Carne ensopada com chuchu	Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango com aipim Purê de abóbora	Arroz branco com cenoura Feijão mulatinho Isca de fígado com batata sauté
SOBREMESA	Maçã	Pera	Melão	Banana prata	Tangerina
LANCHE	Mingau de aveia com banana Biscoito de polvilho (caseiro)	Suco de Laranja Lima Cookies de banana com aveia	Leite enriquecido com maçã e mamão Pão de inhame com manteiga	Suco de melancia Bolo de pão de queijo	Milkshake de goiaba e banana Aipim com manteiga

#### 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)
587,95	23,15	17,31	6,90	87,53	8,30	307,29	102,06	3,08	2,79	742,64	46,64	406,94

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

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

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

## CARDÁPIO 3