

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 – CRECHE (ANO 2023)

1º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite enriquecido com banana Biscoito de polvilho (caseiro)	Suco de laranja com beterraba Pão de inhame com queijo minas	Mingau de aveia com banana Biscoito de polvilho (caseiro)	Leite enriquecido com mamão e maçã Pão de batata com manteiga	Suco de melancia Bolo de banana com uva passa
COLAÇÃO	Mamão formosa	Banana prata	Melão	Pera	Tangerina
GRANDE REFEIÇÃO	Macarrão ao sugo Feijão preto Ovos mexidos com espinafre Cenoura refogada	Arroz branco com cenoura Feijão preto Cubinhos de frango com aipim	Arroz branco Feijão preto Isca de carne com vagem Batata doce cozida	Arroz branco com couve Feijão mulatinho Filé de peixe ao molho Pirão	Sopa de legumes com músculo e macarrão (chuchu, cenoura, repolho, batata inglesa e batata doce)
SOBREMESA	Maçã	Pera	Salada de frutas	Laranja	Melão

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
633,81	20,04	18,39	5,25	92,03	9,07	218,87	98,11	2,87	2,52	59,19	68,00	379,57

2º TURNO

GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Ovos mexidos com espinafre Cenoura refogada	Arroz branco com cenoura Feijão preto Cubinhos de frango com aipim	Arroz branco Feijão preto Isca de carne com vagem Batata doce cozida	Arroz branco com couve Feijão mulatinho Filé de peixe ao molho Pirão	Sopa de legumes com músculo e macarrão letrinha (chuchu, cenoura, repolho, batata inglesa e batata doce)
SOBREMESA	Maçã	Pera	Salada de frutas	Laranja	Melão
LANCHE	Leite enriquecido com banana Biscoito de polvilho (caseiro)	Suco de laranja com beterraba Pão de inhame com queijo minas	Mingau de aveia com banana Biscoito de polvilho (caseiro)	Leite enriquecido com mamão e maçã Pão de batata com manteiga	Suco de melancia Bolo de banana com uva passa

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
569,56	25,58	21,01	5,76	106,05	12,09	242,22	126,23	3,59	3,25	57,89	80,38	469,21

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); Hérika Urquiza (CRN 13100353)