

## 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 – FUNDAMENTAL (ANO 2023)

#### 1º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite com café Biscoito Cream-Cracker com requeijão	Leite com cacau Broa de coco com manteiga	Leite enriquecido com mamão e maçã Biscoito Maisena	Leite com cacau Pão careca com margarina	Canjica Biscoito Maria
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco com espinafre Feijão preto Ovo mexido Salada bicolor (cenoura e chuchu)	Arroz branco Feijão preto Carne ensopada com vagem Batata doce	Arroz branco com brócolis Feijão mulatinho Picadinho de frango Inhame ao alho	Espaguete ao alho Feijão preto Isca de carne ao molho de tomate Repolho refogado	Arroz branco Feijão Mulatinho Frango ensopado com quiabo Aipim sauté
SOBREMESA	Melancia	Laranja	Pera	Banana prata	Maçã

#### 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)
1015,46	48,11	67,56	11,63	137,27	11,82	426,65	148,78	5,02	5,84	162,64	31,92	692,38

#### 2º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Ovo mexido Salada bicolor (cenoura e chuchu)	Arroz branco Feijão preto Carne ensopada com vagem Batata doce	Arroz branco com brócolis Feijão mulatinho Picadinho de frango Inhame ao alho	Espaguete ao alho Feijão preto Isca de carne ao molho de tomate Repolho refogado	Arroz branco Feijão Mulatinho Frango ensopado com quiabo Aipim sauté
SOBREMESA	Melancia	Laranja	Pera	Banana prata	Maçã

#### 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)
607,16	33,89	14,23	3,74	86,11	8,90	78,09	108,14	3,99	4,38	26,55	24,28	337,86

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)