

CARDÁPIO 1



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

CARDÁPIO 1 – INTEGRAL (ANO 2023)												
REFEIÇÃO		SEGUNDA			TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
DESJEJUM		Leite com café Broa de milho com margarina			Leite com cacau Biscoito Cream Cracker com requeijão		Leite com café Aipim com manteiga		Milkshake de goiaba e banana Biscoito Maria		Leite com café Pão bisnaguinha com manteiga	
COLAÇÃO		Pera			Melancia		Laranja		Mamão Formosa		Maçã	
GRANDEREFEIÇÃO		Espaguete ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura Abobrinha refogada			Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango ao molho Abóbora ao alho		Arroz branco Feijão mulatinho Isca de Fígado Purê de batata inglesa		Risoto de frango, Cenoura, vagem e milho Feijão mulatinho		Arroz com espinafre Feijão preto Carne ensopada com aipim	
SUCO		Suco de maracujá			Suco de manga		Suco de uva		Suco de abacaxi		Suco de goiaba	
SOBREMESA		Melão			Banana prata		Maçã		Salada de frutas		Mamão	
LANCHE		Leite enriquecido com banana e maçã Biscoito de Maisena			Leite com café Bolo de laranja		Leite com cacau Biscoito Rosquinha de Leite		Suco de maracujá Bolo simples		Suco de uva Biscoito Cream Cracker com requeijão	
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)
1329,00	55,12	77,67	17,15	151,50	15,80	525,98	195,60	6,32	6,93	2090,74	97,03	753,66

Observação: As frutas devem ser fornecidas de acordo com a safra; *Salada de frutas: banana-prata,

mamão formosa, maçã e laranja pera

Pães e bolos servidos são processados

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