

# 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 – PRÉ ESCOLAR (ANO 2023)												
1º TURNO												
REFEIÇÃO	SEGUNDA				TERÇA			QUARTA		QUINTA		SEXTA
DESJEJUM	Leite com cacau Biscoito Cream Cracker com requeijão				Leite com café Pão careca com margarina			Leite com cacau Biscoito Maisena		Leite com café Aipim com manteiga		Leite enriquecido com Banana e aveia Biscoito Maria
GRANDE REFEIÇÃO	Macarrão ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura Abobrinha refogada				Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango com abóbora  Beterraba cozida			Arroz branco com cenoura Feijão preto Isca de Fígado Purê de batata inglesa		Arroz com espinafre Feijão preto Filé de peixe ao molho Pirão		Arroz branco Feijão Mulatinho Estrogonofe de carne Batata sauté
SOBREMESA	Banana prata				Pera			Melão		Salada de frutas		Maçã
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)												
Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
687,01	27,97	23,40	10,17	95,21	13,69	329,63	129,56	4,09	3,31	780,36	28,12	753,58

2º TURNO												
REFEIÇÃO	SEGUNDA				TERÇA			QUARTA		QUINTA		SEXTA
GRANDE REFEIÇÃO	Macarrão ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura Abobrinha refogada				Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango com abóbora Beterraba cozida			Arroz branco com cenoura Feijão preto Isca de Fígado Purê de batata inglesa		Arroz com espinafre Feijão preto Filé de peixe ao molho Pirão		Arroz branco Feijão Mulatinho Estrogonofe de carne Batata sauté
SOBREMESA	Banana prata				Pera			Melão		Salada de frutas		Maçã
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)												
Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lipídeo (g)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
Isca de carne	17,57	11,19	3,68	63,83	9,54	84,25	93,65	3,39	2,28	667,21	25,09	577,49

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); Hérica Urquiza (CRN 13100353)