

## 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 – QUILOMBOLA – FUNDAMENTAL (ANO 2023)

#### 1º TURNO

| REFEIÇÃO                                      | SEGUNDA  | TERÇA  | QUARTA   | QUINTA   | SEXTA  |             |               |            |            |              |             |            |
|---|--|--|--|--|--|-------------|---------------|------------|------------|--------------|-------------|------------|
| DESJEJUM                                      | Mingau de tapioca<br>Banana prata                                  | Leite com café<br>Aipim com manteiga<br>Laranja Pera                     | Suco de caju<br>Cuscuz de milho<br>com ovo mexido<br>Goiaba vermelha     | Leite com café<br>Broa de milho<br>com queijo minas<br>Tangerina   | Leite enriquecido com<br>Banana prata, maçã e aveia<br>Beiju com manteiga        |             |               |            |            |              |             |            |
| GRANDE REFEIÇÃO                               | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Carne moída com cenoura<br>Polenta | Arroz branco<br>Feijão Preto<br>Isca de frango ao molho<br>com abobrinha | Arroz branco com couve<br>Feijão preto<br>Guisado de carne<br>com inhame | Arroz branco<br>Feijão tropeiro<br>(feijão mulatinho, ovo,<br>Farinha e couve)<br>Isca de carne refogada | Arroz branco com cenoura<br>Feijão preto<br>Cubinho de frango com<br>batata doce |             |               |            |            |              |             |            |
| SOBREMESA                                     | Maçã   | Melancia   | Pera   | Salada de frutas   | Banana prata   |             |               |            |            |              |             |            |
| <b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b> |  |  |  |  |  |             |               |            |            |              |             |            |
| Energia (Kcal)                                | Proteína (g)   | Lípideo (g)  | Saturado (g)   | Carboidrato (g)  | Fibra (g)  | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Sódio (mg) |
| 515,31  | 23,08  | 13,56  | 5,21   | 76,65  | 6,58   | 157,89      | 84,88         | 2,71       | 2,96       | 81,86        | 37,39       | 291,98     |

#### 2º TURNO

| REFEIÇÃO                                      | SEGUNDA  | TERÇA  | QUARTA   | QUINTA   | SEXTA  |             |               |            |            |              |             |            |
|---|--|--|--|--|--|-------------|---------------|------------|------------|--------------|-------------|------------|
| GRANDE REFEIÇÃO                               | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Carne moída com cenoura<br>Polenta | Arroz branco<br>Feijão Preto<br>Isca de frango ao molho<br>com abobrinha | Arroz branco com couve<br>Feijão preto<br>Guisado de carne<br>com inhame | Arroz branco<br>Feijão tropeiro<br>(feijão mulatinho, ovo,<br>Farinha e couve)<br>Isca de carne refogada | Arroz branco com cenoura<br>Feijão preto<br>Cubinho de frango com<br>batata doce |             |               |            |            |              |             |            |
| SOBREMESA                                     | Maçã   | Melancia   | Pera   | Salada de frutas   | Banana prata   |             |               |            |            |              |             |            |
| <b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b> |  |  |  |  |  |             |               |            |            |              |             |            |
| Energia (Kcal)                                | Proteína (g)   | Lípideo (g)  | Saturado (g)   | Carboidrato (g)  | Fibra (g)  | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) | Vit. A (mcg) | Vit. C (mg) | Sódio (mg) |
| 665,12  | 35,80  | 12,45  | 3,17   | 103,33   | 11,09  | 82,69       | 128,49        | 4,59       | 5,04       | 17,31        | 37,02       | 409,00     |

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)

## CARDÁPIO 3