

# CARDÁPIO SEMANA 1



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

Meses			
Datas			

## CARDÁPIO PADRÃO – CRECHE – SEMANA 1

### 1º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Mingau de aveia com banana Biscoito de polvilho (caseiro)	Suco de Laranja Lima Cookies de banana com aveia	Leite enriquecido com maçã e mamão Pão de batata com manteiga	Suco de melancia Bolo de pão de queijo	Milkshake de goiaba e banana Pão de inhame com manteiga
COLAÇÃO	Mamão formosa	Melão	Banana prata	Laranja lima	Pera
GRANDE REFEIÇÃO	Macarrão ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura e abobrinha	Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango ao molho Abóbora refogada	Arroz branco com espinafre Feijão preto Isca de carne com aipim	Risoto de frango, cenoura e vagem Feijão mulatinho	Arroz branco Feijão mulatinho Isca de fígado Purê de batata inglesa
SOBREMESA	Maçã	Melancia	Tangerina	Melão	Salada de frutas

### 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)
583,54	22,64	20,06	7,62	80,70	7,59	303,51	99,96	2,68	2,83	120,35	42,66	529,89

### 2º TURNO

GRANDE REFEIÇÃO	Macarrão ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura e abobrinha	Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango ao molho Abóbora refogada	Arroz branco com espinafre Feijão preto Isca de carne com aipim	Risoto de frango, cenoura e vagem Feijão mulatinho	Arroz branco Feijão mulatinho Isca de fígado Purê de batata inglesa
SOBREMESA	Maçã	Melancia	Tangerina	Melão	Salada de frutas
LANCHE	Mingau de aveia com banana Biscoito de polvilho (caseiro)	Suco de Laranja Lima Cookies de banana com aveia	Leite enriquecido com maçã e mamão Pão de batata com manteiga	Suco de melancia Bolo de pão de queijo	Milkshake de goiaba e banana Pão de inhame com manteiga

### 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)
449,70	21,52	12,81	5,52	63,83	6,98	284,20	93,21	2,44	2,77	95,49	39,18	304,44

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); Hérica Urquiza (CRN 13100353)