

CARDÁPIO SEMANA 2



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 2

1º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite enriquecido com banana Biscoito de polvilho (caseiro)	Suco de laranja com beterraba Pão de inhame com queijo minas	Mingau de aveia com banana Biscoito de polvilho (caseiro)	Leite enriquecido com mamão e maçã Pão de batata com manteiga	Suco de melancia Bolo de banana com uva passa
COLAÇÃO	Melancia	Maçã	Mamão formosa	Melão	Tangerina
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Ovos mexidos Legumes cozidos (cenoura e chuchu)	Arroz branco Feijão preto Cubinhos de carne com vagem	Arroz branco com brócolis Feijão mulatinho Peixe desfiado Pirão	Arroz branco Feijão preto Isca de carne ao molho de tomate Inhame refogado	Sopa de legumes com frango e arroz (chuchu, cenoura, espinafre, batata inglesa, abóbora, repolho)
SOBREMESA	Mamão formosa	Banana prata	Laranja Lima	Pera	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)
639,28	22,13	19,93	6,44	96,74	9,59	286,38	114,27	3,08	2,68	93,94	74,11	558,66

2º TURNO

GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Ovos mexidos Legumes cozidos (cenoura e chuchu)	Arroz branco Feijão preto Cubinhos de carne com vagem	Arroz branco com brócolis Feijão mulatinho Peixe desfiado Pirão	Arroz branco Feijão preto Isca de carne ao molho de tomate Inhame refogado	Sopa de legumes com frango e arroz (chuchu, cenoura, espinafre, batata inglesa, abóbora)
SOBREMESA	Mamão formosa	Banana prata	Laranja Lima	Pera	Salada de frutas
LANCHE	Leite enriquecido com banana Biscoito de polvilho (caseiro)	Suco de laranja com beterraba Pão de inhame com queijo minas	Mingau de aveia com banana Biscoito de polvilho (caseiro)	Leite enriquecido com mamão e maçã Pão de batata com manteiga	Suco de melancia Bolo de banana com uva passa

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)
524,64	21,30	15,81	5,81	76,61	8,34	273,92	105,43	2,83	2,62	93,16	55,09	415,52

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)