

CARDÁPIO SEMANA 3

 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 3																
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 inhame com manteiga		Suco de melancia Bolo de pão de queijo		Milkshake de goiaba e banana Aipim com manteiga					
COLAÇÃO		Mamão formosa			Maçã		Banana		Mamão formosa		Laranja					
GRANDE REFEIÇÃO		Arroz branco Feijão preto Carne moída com cenoura Polenta			Arroz branco Feijão preto Escondidinho de frango com aipim Beterraba cozida		Macarrão ao sugo Feijão preto Carne ensopada com chuchu		Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango com aipim Purê de abóbora		Arroz branco com cenoura Feijão mulatinho Isca de fígado com batata sauté					
SOBREMESA		Maçã			Pera		Melão		Banana prata		Tangerina					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)																
Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)				
660,13	24,12	19,33	7,60	100,41	8,76	312,93	115,61	3,29	2,89	753,45	71,18	531,74				
2º TURNO																
GRANDE REFEIÇÃO		Arroz branco Feijão preto Carne moída com cenoura Polenta			Arroz branco Feijão preto Escondidinho de frango com aipim Beterraba cozida		Macarrão ao sugo Feijão preto Carne ensopada com chuchu		Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango com aipim Purê de abóbora		Arroz branco com cenoura Feijão mulatinho Isca de fígado com batata sauté					
SOBREMESA		Maçã			Pera		Melão		Banana prata		Tangerina					
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 inhame com manteiga		Suco de melancia Bolo de pão de queijo		Milkshake de goiaba e banana Aipim com manteiga					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)																
Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)				
587,95	23,15	17,31	6,90	87,53	8,30	307,29	102,06	3,08	2,79	742,64	46,64	406,94				

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)