

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 – EJA – SEMANA 1

1º TURNO					
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GRANDE REFEIÇÃO	Macarrão ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura Salada de abobrinha à Julienne	Arroz branco Feijão preto Filé de frango grelhado Cubos de abóbora ao alho	Arroz branco com cenoura Feijão preto Isca de Fígado acebolado Purê de batata inglesa	Arroz com espinafre Feijão preto Filé de peixe ao ao molho Pirão	Arroz branco Feijão Mulatinho Estrogonofe de carne Batata sauté
SOBREMESA	Banana prata	Melão e mamão em cubos	Laranja	Salada de frutas	Maçã
LANCHE	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

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)
921,78	44,46	28,98	12,21	123,53	13,63	347,00	158,79	7,07	5,64	3314,99	42,31	641,25

Observação: As frutas devem ser fornecidas de acordo com a safra;

*Salada de frutas: banana-prata, mamão formosa, maçã e laranja pera

Os Pães servidos são processados;

Elaborado por: Gisele Alves (CRN 06101503) ;Andreza Leocádio (CRN 11100118); Hérica Urquiza (CRN 13100353)