

# 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 – EJA – SEMANA 3

### 1º TURNO

| REFEIÇÃO        | SEGUNDA                                                                                 | TERÇA                                                                     | QUARTA                                                                                          | QUINTA                                                                         | SEXTA                                                                                                   |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| GRANDE REFEIÇÃO | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Carne moída<br>com cenoura em cubos<br>Polenta de corte | Arroz branco<br>Feijão mulatinho<br>Estrogonofe de frango<br>Batata sauté | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Bife de panela acebolado<br>Beterraba cozida<br>Farofa de couve | Arroz branco<br>Feijão preto<br>File de frango grelhado<br>Purê de batata doce | Arroz branco<br>Feijão Tropeiro<br>(feijão mulatinho, ovo<br>farinha e couve)<br>Isca de carne refogada |
| SOBREMESA       | Melancia                                                                                | Maçã                                                                      | Banana Prata                                                                                    | Salada de frutas                                                               | Pera                                                                                                    |
| LANCHE          | Leite com cacau<br>Biscoito Maisena                                                     | Leite com café<br>Pão careca<br>com manteiga                              | Mingau<br>de aveia<br>Biscoito Cream-Cracker                                                    | Leite com café<br>Broa de milho<br>com requeijão                               | Leite enriquecido<br>com banana e maçã<br>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) |
|----------------|--------------|------------|--------------|-----------------|-----------|-------------|---------------|------------|------------|--------------|-------------|------------|
| 925,93         | 42,67        | 26,08      | 10,10        | 132,71          | 14,65     | 363,98      | 164,46        | 5,36       | 5,31       | 137,83       | 37,56       | 583,22     |

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)