

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 – FUNDAMENTAL – SEMANA 1

1º TURNO												
REFEIÇÃO			SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
DESJEJUM			Leite com cacau		Leite com café		Leite com cacau		Leite com café		Leite enriquecido com	
			Biscoito Cream Cracker com requeijão		Pão careca com margarina		Biscoito Maisena		Aipim com manteiga		Banana e aveia Broa de milho com requeijão	
GRANDE REFEIÇÃO			Macarrão ao sugo		Arroz branco		Arroz branco com cenoura		Arroz com espinafre		Arroz branco	
			Feijão preto		Feijão preto		Feijão preto		Feijão preto		Feijão Mulatinho	
			Carne moída com cenoura		Cubinhos de frango ao molho		Isca de Fígado		Filé de peixe ao molho		Estrogonofe de carne	
			Abobrinha refogada		Abóbora ao alho		Purê de batata inglesa		Pirão		Batata sauté	
SOBREMESA			Banana prata		Pera		Melão		Salada de frutas		Maçã	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)												
Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípídeo (g)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
1059,72	49,07	36,86	15,43	136,11	14,65	435,10	187,56	7,13	6,10	2187,48	43,24	723,60

2º TURNO												
REFEIÇÃO			SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
GRANDE REFEIÇÃO			Macarrão ao sugo		Arroz branco		Arroz branco com cenoura		Arroz com espinafre		Arroz branco	
			Feijão preto		Feijão preto		Feijão preto		Feijão preto		Feijão Mulatinho	
			Carne moída com cenoura		Cubinhos de frango ao molho		Isca de Fígado		Filé de peixe ao molho		Estrogonofe de carne	
			Abobrinha refogada		Abóbora ao alho		Purê de batata inglesa		Pirão		Batata sauté	
SOBREMESA			Banana prata		Pera		Melão		Salada de frutas		Maçã	
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)
715,20	37,24	19,85	6,80	98,33	12,40	119,40	141,60	6,13	4,73	2024,21	39,00	446,69

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

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

Pães servidos são processados;

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