

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 – FUNDAMENTAL – SEMANA 2

1º TURNO					
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite com café Biscoito Cream-Cracker com requeijão	Leite com cacau Broa de coco com manteiga	Leite enriquecido com mamão e maçã Biscoito Maisena	Leite com cacau Pão careca com margarina	Canjica Biscoito Maria
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco com espinafre Feijão preto Ovo mexido Salada bicolor (cenoura e chuchu)	Arroz branco Feijão preto Carne ensopada com vagem Batata doce	Arroz branco com brócolis Feijão mulatinho Picadinho de frango Inhame ao alho	Espaguete ao alho Feijão preto Isca de carne ao molho de tomate Repolho refogado	Arroz branco Feijão Mulatinho Frango ensopado com quiabo Aipim sauté
SOBREMESA	Melancia	Laranja	Pera	Banana prata	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)
1015,46	48,11	67,56	11,63	137,27	11,82	426,65	148,78	5,02	5,84	162,64	31,92	692,38

2º TURNO					
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Ovo mexido Salada bicolor (cenoura e chuchu)	Arroz branco Feijão preto Carne ensopada com vagem Batata doce	Arroz branco com brócolis Feijão mulatinho Picadinho de frango Inhame ao alho	Espaguete ao alho Feijão preto Isca de carne ao molho de tomate Repolho refogado	Arroz branco Feijão Mulatinho Frango ensopado com quiabo Aipim sauté
SOBREMESA	Melancia	Laranja	Pera	Banana prata	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)
607,16	33,89	14,23	3,74	86,11	8,90	78,09	108,14	3,99	4,38	26,55	24,28	337,86

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); Hérica Urquiza (CRN 13100353)