

## CARDÁPIO SEMANA 1

|  |  |            |  |                 |  |             |   |            |   |              |             |            |
|--|--|------------|--|-----------------|--|-------------|---|------------|---|--------------|-------------|------------|
|  <p>Estado do Rio de Janeiro<br/>                 Prefeitura Municipal de Angra dos Reis<br/>                 Secretaria Municipal de Educação, Juventude e Inovação<br/>                 Coordenação de Alimentação Escolar</p> |  |            |  |                 |  |             |   | Meses      |   |              |             |            |
|  |  |            |  |                 |  |             |   | Datas      |   |              |             |            |
|  |  |            |  |                 |  |             |   |            |   |              |             |            |
| <b>CARDÁPIO PADRÃO – INTEGRAL – SEMANA 1</b>   |  |            |  |                 |  |             |   |            |   |              |             |            |
| <b>REFEIÇÃO</b>  | <b>SEGUNDA</b>   |            | <b>TERÇA</b>   |                 | <b>QUARTA</b>  |             | <b>QUINTA</b>   |            | <b>SEXTA</b>  |              |             |            |
| DESJEJUM   | Leite com café<br>Broa de milho<br>com margarina                                   |            | Leite com cacau<br>Biscoito Cream Cracker<br>com requeijão                     |                 | Leite com café<br>Aipim com manteiga   |             | Milkshake de goiaba<br>e banana<br>Biscoito Maria               |            | Leite com café<br>Pão bisnaguinha com<br>manteiga               |              |             |            |
| COLAÇÃO  | Pera   |            | Melancia   |                 | Laranja  |             | Mamão Formosa   |            | Maçã  |              |             |            |
| GRANDEREFEIÇÃO   | Espaguete ao sugo<br>Feijão preto<br>Carne moída com cenoura<br>Abobrinha refogada |            | Arroz branco<br>Feijão preto<br>Cubinhos de frango ao molho<br>Abóbora ao alho |                 | Arroz branco<br>Feijão mulatinho<br>Isca de Fígado<br>Purê de batata inglesa |             | Risoto de frango,<br>Cenoura, vagem e milho<br>Feijão mulatinho |            | Arroz com espinafre<br>Feijão preto<br>Carne ensopada com aipim |              |             |            |
| SUCO   | Suco de maracujá   |            | Suco de manga  |                 | Suco de uva  |             | Suco de abacaxi   |            | Suco de goiaba  |              |             |            |
| SOBREMESA  | Melão  |            | Banana prata   |                 | Maçã   |             | Salada de frutas  |            | Mamão   |              |             |            |
| LANCHE   | Leite enriquecido<br>com banana e maçã<br>Biscoito de Maisena                      |            | Leite com café<br>Bolo de laranja  |                 | Leite com cacau<br>Biscoito Rosquinha de Leite                               |             | Suco de maracujá<br>Bolo simples                                |            | Suco de uva<br>Biscoito Cream Cracker<br>com requeijão          |              |             |            |
| 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) |
| 1329,00  | 55,12  | 77,67      | 17,15  | 151,50          | 15,80  | 525,98      | 195,60  | 6,32       | 6,93  | 2090,74      | 97,03       | 753,66     |

Observação: As frutas devem ser fornecidas de acordo com a safra; \*Salada de frutas: banana-prata, mamão formosa, maçã e laranja pera

Pães e bolos servidos são processados

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