

CARDÁPIO SEMANA3

 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 – INTEGRAL – SEMANA 3												
REFEIÇÃO	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA			
DESJEJUM	Leite com cacau Biscoito Maria		Leite com café Aipim com manteiga		Leite com cacau Biscoito Rosquinha deLeite		Mingau de aveia Biscoito Maisena		Leite com café Pão BisnaguinhaCom Margarina			
COLAÇÃO	Melancia		Laranja		Maçã		Tangerina		Banana prata			
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Carne moída com cenoura Polenta		Arroz branco Feijão preto Frango ao molho Quibebe		Arroz branco com cenoura Feijão mulatinho Isca de fígado Purê de batata		Arroz branco Feijão preto Escondidinho de frango (com aipim) Beterraba cozida		Espaguete ao sugo Feijão preto Cubinhos de carne com chuchu			
SUCO	Suco de maracujá		Suco de uva		Suco de caju		Suco de abacaxi		Suco de goiaba			
SOBREMESA	Tangerina		Melão		Banana prata		Melancia		Pera			
LANCHE	Leite enriquecido com banana e maçã Pão careca com manteiga		Leite com cacau Biscoito Cream Cracker com requeijão		Leite com café Bolo de fubá		Leite com cacau Broa de cenoura com manteiga		Suco de uva Biscoito Cream Cracker com requeijão			
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)
1463,22	63,80	45,47	19,69	205,03	18,10	581,23	202,94	7,15	7,67	2140,71	72,68	831,60

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

la 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)