

## CARDÁPIO SEMANA 4

	Estado do Rio de Janeiro										
	Prefeitura Municipal de Angra dos Reis										
	Secretaria Municipal de Educação, Juventude e Inovação Coordenação de Alimentação Escolar										
CARDÁPIO PADRÃO – INTEGRAL – SEMANA 4											
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA							
DESJEJUM	Leite com café Biscoito Cream Cracker  com requeijão	Leite com cacau Biscoito Maisena	Leite enriquecido com banana e aveia  Pão bisnaguinha Com manteiga	Leite com café Biscoito Rosquinhad Leite							
COLAÇÃO	Melancia	Tangerina	Mamão formosa	Laranja							
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto  Mexido de ovosCom espinafre  Cenoura vick	Arroz brancoCom brócolis Feijão preto  Isca de frango  com aipim	Arroz branco Feijão preto  Estrogonofe de carne  Batata sauté	Arroz brancoCom espinafre Feijão mulatinho  Filé de peixeAo molho  Pirão							
SUCO	Suco de uva	Suco de abacaxi	Suco de manga	Suco de goiaba							
SOBREMESA	Pera	Maçã	Melancia	Melão							
LANCHE	Leite enriquecido com banana  Pão careca com manteiga	Leite com café Bolo de cenoura	Leite com cacau Biscoito Cream Cracker com requeijão	Suco de caju Bolo simples							
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)											
Energia (Kcal)	Proteína (g)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	
1507,75	51,95	17,21	200,27	17,02	564,48	194,34	5,63	5,36	236,21	105,92	

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)

CARDÁPIO SEMANA 4

<b>SEXTA</b>
ite com cacau
Pão careca
om requeijão
Pera
acarrão(inhame, chuchu, c
epolho e b. inglesa)
o de maracujá
mão formosa
enriquecido com
çã e banana
scoito Maria
<b>Sódio (mg)</b>
876,68