

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 – PRÉ ESCOLAR – SEMANA 1

1º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite com cacau Biscoito Cream Cracker com requeijão	Leite com café Pão careca com margarina	Leite com cacau Biscoito Maisena	Leite com café Aipim com manteiga	Leite enriquecido com Banana e aveia Biscoito Maria
GRANDE REFEIÇÃO	Macarrão ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura Abobrinha refogada	Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango com abóbora Beterraba cozida	Arroz branco com cenoura Feijão preto Isca de Fígado Purê de batata inglesa	Arroz com espinafre Feijão preto Filé de peixe ao molho Pirão	Arroz branco Feijão Mulatinho Estrogonofe de carne 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)
687,01	27,97	23,40	10,17	95,21	13,69	329,63	129,56	4,09	3,31	780,36	28,12	753,58

2º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GRANDE REFEIÇÃO	Macarrão ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura Abobrinha refogada	Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango com abóbora Beterraba cozida	Arroz branco com cenoura Feijão preto Isca de Fígado Purê de batata inglesa	Arroz com espinafre Feijão preto Filé de peixe ao molho Pirão	Arroz branco Feijão Mulatinho Estrogonofe de carne 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)
Isca de carne	17,57	11,19	3,68	63,83	9,54	84,25	93,65	3,39	2,28	667,21	25,09	577,49

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)