

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 – PRÉ ESCOLAR – 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/ maçã e aveia Biscoito Maisena		Leite com cacau Pão careca com margarina		Canjica Biscoito Maria			
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco c/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	Melão		Laranja		Melancia		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)
604,63	25,93	20,61	8,60	82,27	11,21	302,60	103,31	3,07	2,68	125,51	30,61	719,62

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		Arroz branco Feijão preto Isca de carne ao molho de tomate Repolho refogado		Arroz branco Feijão Mulatinho Frango ensopado com quiabo Aipim sauté			
SOBREMESA	Melão		Laranja		Melancia		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)
355,36	15,88	8,92	2,17	54,39	7,16	61,90	77,41	2,63	1,80	12,35	24,19	554,06

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)