

CARDÁPIO SEMANA 1

	Estado do Rio de Janeiro									
	Prefeitura Municipal de Angra dos Reis					Meses				
	Secretaria Municipal de Educação, Juventude e Inovação					Datas				
	Coordenação de Alimentação Escolar									
CARDÁPIO QUILOMBOLA – FUNDAMENTAL – SEMANA 1										
1º TURNO										
REFEIÇÃO	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
DESJEJUM	Leite com café		Leite com café		Leite enriquecido com		Leite com café		Leite com café	
	Arroz doce com canela		Aipim com manteiga		Banana prata, maçã e aveia		Broa de milho		Pão francês com ovo mexido	
	Mamão		Maçã		Pão careca com manteiga		com queijo minas		Goiaba	
GRANDE REFEIÇÃO	Macarrão ao sugo		Arroz branco		Arroz branco		Arroz com espinafre		Arroz branco	
	Feijão preto		Feijão preto		Feijão preto		Feijão preto		Feijão Mulatinho	
	Carne moída com cenoura		Cubinhos de frango ao molho		Isca de Fígado		Filé de peixe ao molho		Estrogonofe de frango	
	Abobrinha refogada		com quiabo		Purê de batata doce		Pirão			
			Quibebe						Batata sauté	
SOBREMESA	Banana prata		Melão		Melancia		Salada de frutas		Pera	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)										
Energia (Kcal)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
535,94	7,81	72,27	6,96	153,65	77,17	2,86	2,36	913,20	48,92	324,87

2º TURNO										
REFEIÇÃO	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
GRANDE REFEIÇÃO	Macarrão ao sugo		Arroz branco com palmito		Arroz branco		Arroz com espinafre		Arroz branco	
	Feijão preto		Feijão preto		Feijão preto		Feijão preto		Feijão Mulatinho	
	Carne moída com cenoura		Cubinhos de frango ao molho		Isca de Fígado		Filé de peixe ao molho		Estrogonofe de frango	
	Abobrinha refogada		com quiabo		Purê de batata doce		Pirão		(com palmito e milho verde)	
			Quibebe						Batata sauté	
SOBREMESA	Banana prata		Melão		Melancia		Salada de frutas		Pera	
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)										
Energia (Kcal)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
658,72	7,30	90,91	9,50	113,46	113,91	4,66	3,68	1662,51	37,94	286,89

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

*Salada de frutas: banana-prata, mamão formosa, maçã e laranja pera;

Pães são processados;

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