

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 QUILOMBOLA – FUNDAMENTAL – SEMANA 2														
1º TURNO														
REFEIÇÃO		SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA		SEXTA	
DESJEJUM		Leite com café Aipim com manteiga Pera			Mingau de fubá de milho Maça Biscoito de Maisena			Leite com café Pão careca com requeijão Mamão formosa			Leite enriquecido com abacate Biscoito Maisena		Canjica Tangerina Biscoito Cream Cracker com requeijão	
		Baião de três (arroz branco, feijão carioca, ovo) Legumes cozidos (chuchu/ cenoura)			Arroz branco Feijão preto Carne ensopada Vagem refogada			Arroz com brócolis Feijão mulatinho Isca de frango Inhame refogado			Arroz branco com abóbora Feijão preto Isca de carne ao molho de tomate Repolho refogado		Arroz branco com palmito Feijão Preto Frango ensopado com quiabo Aipim sauté	
SOBREMESA		Banana prata			Laranja Pera			Pera			Banana prata		Maça	
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)		
500,38	20,92	14,02	5,44	74,44	7,34	175,84	86,40	2,60	2,68	78,97	32,58	328,79		

2º TURNO												
REFEIÇÃO			SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
GRANDE REFEIÇÃO			Baião de três (arroz branco, feijão carioca, ovo) Legumes cozidos (chuchu/ cenoura)		Arroz branco Feijão preto Carne ensopada Vagem refogada		Arroz com brócolis Feijão mulatinho Isca de frango Inhame refogado		Arroz branco de abóbora Feijão preto Isca de carne ao molho de tomate Repolho refogado		Arroz branco com palmito Feijão Preto Frango ensopado com quiabo Aipim sauté	
SOBREMESA			Banana prata		Laranja Pera		Pera		Banana prata		Maça	
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)
615,35	30,82	13,45	3,40	93,94	10,61	85,84	125,78	4,13	4,08	28,57	34,95	396,31

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)