

CARDÁPIO SEMANA 3

 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 3												
1º TURNO												
REFEIÇÃO	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA			
DESJEJUM	Mingau de tapioca Banana prata		Leite com café Aipim com manteiga Laranja Pera		Suco de caju Cuscuz de milho com ovo mexido Goiaba vermelha		Leite com café Broa de milho com queijo minas Tangerina		Leite enriquecido com Banana prata, maçã e aveia Beiju com manteiga			
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Carne moída com cenoura Polenta		Arroz branco Feijão Preto Isca de frango ao molho com abobrinha		Arroz branco com couve Feijão preto Guisado de carne com inhame		Arroz branco Feijão tropeiro (feijão mulatinho, ovo, Farinha e couve) Isca de carne refogada		Arroz branco com cenoura Feijão preto Cubinho de frango com batata doce			
SOBREMESA	Maçã		Melancia		Pera		Salada de frutas		Banana prata			
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)
515,31	23,08	13,56	5,21	76,65	6,58	157,89	84,88	2,71	2,96	81,86	37,39	291,98

2º TURNO												
REFEIÇÃO	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA			
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Carne moída com cenoura Polenta		Arroz branco Feijão Preto Isca de frango ao molho com abobrinha		Arroz branco com couve Feijão preto Guisado de carne com inhame		Arroz branco Feijão tropeiro (feijão mulatinho, ovo, Farinha e couve) Isca de carne refogada		Arroz branco com cenoura Feijão preto Cubinho de frango com batata doce			
SOBREMESA	Maçã		Melancia		Pera		Salada de frutas		Banana prata			
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)
665,12	35,80	12,45	3,17	103,33	11,09	82,69	128,49	4,59	5,04	17,31	37,02	409,00

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)