


## CARDÁPIO SEMANA 4



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 4

1º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite com café	Canjica	Leite enriquecido com	Mingau de aveia	Leite com café
	Biscoito salgado com requeijão	Biscoito Maisena	Banana prata	Maça	Aipim com manteiga
GRANDE REFEIÇÃO	Mamão formosa	Tangerina	Pão careca com requeijão		Beiju
	Risoto de frango, cenoura vagem e milho	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco com espinafre	Espaguete ao molho
	Feijão mulatinho	Feijão preto	Feijão preto	Feijão mulatinho	Feijão preto
		Cubos de carne com batata doce cozida	Frango ensopado com inhame	Filé de peixe ao molho	Isca de carne
				Salada de cenoura e chuchu	Abobrinha refogada
SOBREMESA	Maça	Melancia	Mamão formosa	Melão	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)
479,97	20,29	12,54	5,01	72,70	6,26	169,10	86,36	2,52	2,49	64,24	32,51	323,77

2º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GRANDE REFEIÇÃO	Risoto de frango, cenoura vagem e milho	Arroz branco	Arroz branco	Arroz branco com espinafre	Arroz branco
	Feijão mulatinho	Feijão preto	Feijão preto	Feijão mulatinho	Feijão preto
		Cubos de carne com batata doce cozida	Frango ensopado com inhame	Filé de peixe ao molho	Isca de carne
				Salada de cenoura e chuchu	Abobrinha refogada
SOBREMESA	Maça	Melancia	Mamão formosa	Melão	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)
598,20	30,17	12,27	3,16	93,10	10,19	84,56	129,72	4,24	3,89	3,00	46,52	420,97

2º TURNO												
REFEIÇÃO			SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
GRANDE REFEIÇÃO			Risoto de frango, cenoura vagem e milho Feijão mulatinho		Arroz branco Feijão preto Cubos de carne com batata doce cozida		Arroz branco Feijão preto Frango ensopado com inhame		Arroz branco com espinafre Feijão mulatinho Filé de peixe ao molho Salada de cenoura e chuchu		Arroz branco Feijão preto Isca de carne Abobrinha refogada	
			Maça		Melancia		Mamão formosa		Melão		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)
598,20	30,17	12,27	3,16	93,10	10,19	84,56	129,72	4,24	3,89	3,00	46,52	420,97

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)