

CARDÁPIO 1



Estado do Rio de Janeiro
 Prefeitura Municipal de Angra dos Reis
 Secretaria Municipal de Educação, Juventude e Inovação
 Coordenação de Alimentação Escolar

CARDÁPIO 1 – CRECHE (ANO 2023)														
1º TURNO														
REFEIÇÃO		SEGUNDA			TERÇA			QUARTA			QUINTA		SEXTA	
DESJEJUM		Mingau de aveia com banana Biscoito de polvilho (caseiro)			Suco de Laranja Lima Cookies de banana com aveia			Leite enriquecido com maçã e mamão Pão de batata com manteiga			Suco de melancia Bolo de pão de queijo		Milkshake de goiaba e banana Pão de inhame com manteiga	
COLAÇÃO		Mamão formosa			Melão			Banana prata			Laranja lima		Pera	
GRANDE REFEIÇÃO		Macarrão ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura e abobrinha			Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango ao molho Abóbora refogada			Arroz branco com espinafre Feijão preto Isca de carne com aipim			Risoto de frango, cenoura e vagem Feijão mulatinho		Arroz branco Feijão mulatinho Isca de fígado Purê de batata inglesa	
SOBREMESA		Maçã			Melancia			Tangerina			Melão		Salada de frutas	
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)		
583,54	22,64	20,06	7,62	80,70	7,59	303,51	99,96	2,68	2,83	120,35	42,66	529,89		
2º TURNO														
GRANDE REFEIÇÃO		Macarrão ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura e abobrinha			Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango ao molho Abóbora refogada			Arroz branco com espinafre Feijão preto Isca de carne com aipim			Risoto de frango, cenoura e vagem Feijão mulatinho		Arroz branco Feijão mulatinho Isca de fígado Purê de batata inglesa	
SOBREMESA		Maçã			Melancia			Tangerina			Melão		Salada de frutas	
LANCHE		Mingau de aveia com banana Biscoito de polvilho (caseiro)			Suco de Laranja Lima Cookies de banana com aveia			Leite enriquecido com maçã e mamão Pão de batata com manteiga			Suco de melancia Bolo de pão de queijo		Milkshake de goiaba e banana Pão de inhame com manteiga	
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)		
449,70	21,52	12,81	5,52	63,83	6,98	284,20	93,21	2,44	2,77	95,49	39,18	304,44		

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

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

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