

CARDÁPIO 2



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

CARDÁPIO 2 – EJA (ANO 2022)

1º TURNO												
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA							
GRANDE REFEIÇÃO	Baião de três (arroz branco, Feijão mulatinho, ovo) Legumes em cubos cozidos chuchu c/ cenoura	Arroz branco Feijão preto Cubos de carne ensopado Vagem à Julienne	Arroz branco com brócolis Feijão mulatinho Isca de frango acebolada Purê de Inhame	Espaguete ao sugo Feijão preto Bife de panela Repolho em tiras refogado	Arroz branco Feijão Mulatinho Cubos de frango com quiabo Abóbora em cubo ao alho							
SOBREMESA	Melancia	Laranja	Pera	Banana prata	Maçã							
LANCHE	Leite com café Biscoito Cream Cracker com requeijão	Leite com cacau Broa de coco com manteiga	Leite enriquecido com mamão e maçã Biscoito Maisena	Leite com cacau Pão careca com margarina	Canjica Biscoito Maria							
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)												
Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípido (g)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
826,37	39,60	24,96	10,02	113,12	13,31	323,22	136,13	4,47	4,40	138,56	27,82	596,65

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

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

Os Pães servidos são processados;

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