

CARDÁPIO 3



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

CARDÁPIO 3 – EJA (ANO 2023)

1º TURNO												
REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA							
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Carne moída com cenoura em cubos Polenta de corte	Arroz branco Feijão mulatinho Estrogonofê de frango Batata sauté	Arroz branco Feijão preto Bife de panela acebolado Beterraba cozida Farofa de couve	Arroz branco Feijão preto File de frango grelhado Purê de batata doce	Arroz branco Feijão preto File de frango grelhado Purê de batata doce	Arroz branco Feijão Tropeiro (feijão mulatinho, ovo farinha e couve) Isca de carne refogada						
SOBREMESA	Melancia	Maçã	Banana Prata	Salada de frutas	Pera							
LANCHE	Leite com cacau Biscoito Maisena	Leite com café Pão careca com manteiga	Mingau de aveia Biscoito Cream-Cracker	Leite com café Broa de milho com requeijão	Leite enriquecido com banana e maçã Biscoito Maria							
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)												
Energia (Kcal)	Proteína (g)	Lípideo (g)	Saturado (g)	Carboidrato (g)	Fibra (g)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Sódio (mg)
925,93	42,67	26,08	10,10	132,71	14,65	363,98	164,46	5,36	5,31	137,83	37,56	583,22

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)