

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 – INTEGRAL (ANO 2023)

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite com café Biscoito Maisena	Leite enriquecido com mamão e maçã Pão bisnaguinha Com requeijão	Leite com café Biscoito Rosquinha de Leite	Mingau de Maisena Biscoito Cream Cracker com manteiga	Leite com cacau Pão careca com requeijão
COLAÇÃO	Pera	Tangerina	Melancia	Maçã	Melão
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Ovo mexido Legumes cozidos (cenoura e chuchu)	Arroz branco Feijão preto Cubinhos de carne com vagem	Arroz branco Com brócolis Feijão mulatinho Filé de peixe ao molho Pirão	Espaguete ao alho Feijão preto Isca de carne de molho de tomate Repolho refogado	Arroz branco Feijão mulatinho Estrogonofe de frango Batata sauté
SUCO	Suco de goiaba	Suco de caju	Suco de abacaxi	Suco de uva	Suco de manga
SOBREMESA	Laranja	Melancia	Mamão formosa	Pera	Banana prata
LANCHE	Suco de uva Bolo de banana	Leite com cacau Biscoito Cream Cracker com manteiga	Leite enriquecido com banana prata Broa de Milho Com requeijão	Leite com café Bolo de laranja	Leite enriquecido com mamão e maçã Biscoito Maisena

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)
1350,99	52,90	32,58	16,11	191,58	15,59	545,23	170,45	5,44	5,62	235,40	102,49	845,47

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

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

Pães e bolos servidos são processados

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