

## CARDÁPIO 4



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

CARDÁPIO 4 – PRÉ ESCOLAR (ANO 2023)												
1º TURNO												
REFEIÇÃO	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA			
DESJEJUM	Leite com cacau Biscoito Cream Cracker		Leite com café Pão careca com manteiga		Canjica Biscoito de Maisena		Leite com cacau Broa de cenoura com requeijão		Leite com café Aipim com manteiga			
GRANDE REFEIÇÃO	Risoto de frango, cenoura, vagem e milho Feijão mulatinho		Arroz branco Feijão preto Guisado de carne com batata doce Farofa de ovos		Arroz branco Feijão preto Frango ensopado com aipim Abobrinha refogada		Arroz branco com espinafre Feijão mulatinho Filé de peixe ao molho Pirão		Arroz branco com cenoura Feijão preto Isca de carne Inhame Sauté			
SOBREMESA	Maçã		Laranja		Melancia		Mamão		Banana prata			
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)
650,00	26,03	20,08	8,55	94,48	13,26	306,48	116,88	3,20	2,68	118,87	41,74	724,81

2º TURNO												
REFEIÇÃO	SEGUNDA		TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA			
GRANDE REFEIÇÃO	Risoto de frango, cenoura, vagem e milho Feijão mulatinho		Arroz branco Feijão preto Guisado de carne com chuchu e batata doce Farofa de ovos		Arroz branco Feijão preto Frango ensopado com aipim Abobrinha refogada		Arroz branco com espinafre Feijão mulatinho Filé de peixe ao molho Pirão		Arroz branco com cenoura Feijão preto Isca de carne Inhame Sauté			
SOBREMESA	Maçã		Laranja		Melancia		Mamão		Banana prata			
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)
386,21	15,65	8,69	2,07	62,88	9,27	64,47	86,52	2,69	1,76	4,19	40,23	543,16

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)