



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

CARDÁPIO PADRÃO – CRECHE (ANO 2026) – SEMANA 1

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		Milkshake de goiaba e banana Pão de inhame com manteiga	
									Bolo de pão de queijo			
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 Com 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)	Lípideo (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 Com 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		Suco de melancia		Milkshake de goiaba e banana Pão de inhame com manteiga	
									Bolo de pão de queijo			
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)
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: Andreza Leocádio (CRN 11100118) ; Vivian Maiuolo (10100013)