



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

CARDÁPIO PADRÃO – EJA (ANO 2026) – SEMANA 2

1º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GRANDE REFEIÇÃO	Baião de três(arroz branco, feijão mulatinho, ovo) Legumes em cubos cozidos (chuchu com cenoura)	Arroz branco Feijão preto Cubos de carne ensopados Vagem à Julienne	Arroz branco com brócolis Feijão mulatinho Isclas 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	Pêra	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)	Lipídeo (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: Andreza Leocádio (CRN 11100118) ; Vivian Maiuolo (10100013)