



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 3

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 Estrogonofe de frango Batata sauté	Arroz Branco Feijão preto Bife de panela acebolado Beterraba cozida Farofa de couve	Arroz branco Feijão preto Filé 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	Pêra
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)	Lípido (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: Andreza Leocádio (CRN 11100118) ; Vivian Maiuolo (10100013)