



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 4

1º 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 batata doce Farofa de ovos	Arroz branco Feijão preto Cubos de frango 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 acebolada Inhame sauté
SOBREMESA	Maçã	Melancia	Melão	Mamão	Banana prata
LANCHE	Leite com cacau Biscoito cream-cracker	Leite com café Pão careca com manteiga	Canjica Biscoito maisena	Leite com cacau Broa de cenoura com requeijão	Leite com café Aipim com manteiga

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)
913,76	39,37	26,80	11,03	131,35	13,70	329,42	156,65	4,71	3,94	136,51	38,27	663,08

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)