



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

CARDÁPIO PADRÃO – FUNDAMENTAL (ANO 2026) – SEMANA 2

1º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite com Café Biscoito Cream Cracker com requeijão	Leite com cacau Broa de milho com manteiga	Leite enriquecido com mamão e maçã Biscoito maisena	Leite com cacau Pão careca com margarina	Canjica Biscoito Maria
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco com espinafre Feijão preto Ovo mexido Salada bicolor (cenoura e chuchu)	Arroz branco Feijão preto Carne ensopada com vagem Batata doce	Arroz branco com brócolis Feijão mulatinho Picadinho de frango Inhame ao alho	Espaguete ao alho Feijão preto Isca de carne ao molho de tomate Repolho Refogado	Arroz branco Feijão mulatinho Frango ensopado com quiabo Aipim sauté
SOBREMESA	Melancia	Laranja	Pêra	Banana prata	Maçã

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)
1022,36	48,70	67,97	11,87	137,90	12,93	426,65	148,78	5,02	5,84	162,64	31,92	692,38

2º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco com espinafre Feijão preto Ovo mexido Salada bicolor (cenoura e chuchu)	Arroz branco Feijão preto Carne ensopada com vagem Batata doce	Arroz branco com brócolis Feijão mulatinho Picadinho de frango Inhame ao alho	Espaguete ao alho Feijão preto Isca de carne ao molho de tomate Repolho Refogado	Arroz branco Feijão mulatinho Frango ensopado com quiabo Aipim sauté
SOBREMESA	Melancia	Laranja	Pêra	Banana prata	Maçã

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)
607,16	33,89	14,23	3,74	86,11	8,90	78,09	108,14	3,99	4,38	26,55	24,28	337,86

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: Andreza Leocádio (CRN 11100118) ; Vivian Maiuolo (10100013)