



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 4

1º TURNO												
REFEIÇÃO		SEGUNDA			TERÇA		QUARTA		QUINTA		SEXTA	
DESJEJUM		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	
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 Frango ensopado 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 Inhame sauté	
SOBREMESA		Maçã			Melão		Melancia		Mamão		Banana prata	
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)
1130,45	49,46	35,88	14,58	154,62	14,43	399,36	180,83	5,49	5,47	189,20	38,39	826,72
2º 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 Frango ensopado 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 Inhame sauté	
SOBREMESA		Maçã			Melão		Melancia		Mamão		Banana prata	
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)
734,48	35,65	20,48	6,09	102,85	11,21	83,38	137,01	4,52	4,09	34,28	35,88	506,52

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)