



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

CARDÁPIO PADRÃO – INTEGRAL (ANO 2026) – SEMANA 1

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite com café Broa de milho com margarina	Leite com cacau Biscoito cream cracker com requeijão	Leite com café Aipim com manteiga	Milkshake de goiaba e banana biscoito maria	Leite com café Pão bisnaguinha com manteiga
COLAÇÃO	Pera	Melancia	Laranja	Mamão formosa	Maça
GRANDE REFEIÇÃO	Espagete ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura Abobrinha refogada	Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango ao molho Abóbora ao alho	Arroz branco Feijão mulatinho Isca de fígado Purê de batata inglesa	Risoto de frango cenoura, vagem e milho Feijão mulatinho	Arroz com espinafre Feijão preto Carne ensopada com aipim
SUCO	Suco de maracujá	Suco de manga	Suco de uva	Suco de abacaxi	Suco de goiaba
SOBREMESA	Melão	Banana prata	Maça	Salada de frutas	Mamão
LANCHE	Leite enriquecido com banana e maça Biscoito de maisena	Leite com café Bolo de laranja	Leite com cacau Biscoito rosquinha de leite	Suco de maracujá Bolo simples	Suco de uva Biscoito cream cracker com requeijão

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)
1206,21	53,13	36,51	15,48	136,21	14,95	514,44	184,16	5,91	6,78	2090,74	96,59	654,16

Observação: As frutas devem ser fornecidas de acordo com a safra;

*Salada de frutas: banana-prata, mamão formosa, maçã e laranja pera

Pães e bolos servidos são processados

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