



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 4

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite com café Biscoito cream cracker com requeijão	Leite com cacau Biscoito maisena	Leite enriquecido com banana e aveia Pão bisnaguinha com manteiga	Leite com café Biscoito rosquinha de leite	Leite com cacau Pão careca com requeijão
COLAÇÃO	Melancia	Tangeria	Mamão formosa	Laranja	Pera
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Mexido de ovo com espinafre Cenoura vick	Arroz branco com brócolis Feijão preto Isca de Frango com aipim	Arroz branco Feijão preto Estrogonofe de carne Batata sauté	Arroz branco com espinafre Feijão mulatinho Filé de peixe ao molho Pirão	Sopa de legumes com músculo e macarrão (inhame, chuchu, cenoura, batata doce, couve, repolho e batata inglesa)
SUCO	Suco de uva	Suco de abacaxi	Suco de manga	Suco de goiaba	Suco de maracujá
SOBREMESA	Pera	Maçã	Melancia	Melão	Mamão formosa
LANCHE	Leite enriquecido com banana Pão careca com manteiga	Leite com café Bolo de cenoura	Leite com cacau Biscoito cream cracker com requeijão	Suco de caju Bolo simples	Leite enriquecido com maçã e banana 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)
1384,72	49,76		15,89	178,46	16,06	557,06	186,48	5,37	5,26	236,21	105,56	810,71

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)