



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

CARDÁPIO QUILOMBOLA – FUNDAMENTAL (ANO 2026) – SEMANA 1

1º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite com café Arroz doce com canela Mamão	Leite com café Aipim com manteiga Maçã	Leite enriquecido com Banana prata, maçã e aveia Pão careca com manteiga	Leite com café Broa de milho com queijo minas Tangerina	Leite com café Pão francês com ovo mexido Goiaba
GRANDE REFEIÇÃO	Macarrão ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura Abobrinha refogada	Arroz branco Feijão preto Cubinhos de frango ao molho com quiabo Quibebe	Arroz branco Feijão preto Isca de Fígado Purê de batata doce	Arroz com espinafre Feijão preto Filé de peixe ao molho Pirão	Arroz branco Feijão Mulatinho Estrogonofe de frango Batata sauté
SOBREMESA	Banana prata	Melão	Melancia	Salada de frutas	Pera

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)
535,94	7,81	72,27	6,96	153,65	77,17	2,86	2,36	913,20	48,92	324,87	535,94	7,81

2º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GRANDE REFEIÇÃO	Macarrão ao sugo Feijão preto Carne moída com cenoura Abobrinha refogada	Arroz branco com palmito Feijão preto Cubinhos de frango ao molho com quiabo Quibebe	Arroz branco Feijão preto Isca de Fígado Purê de batata doce	Arroz com espinafre Feijão preto Filé de peixe ao molho Pirão	Arroz branco Feijão Mulatinho Estrogonofe de frango (com palmito e milho verde) Batata sauté
SOBREMESA	Banana prata	Melão	Melancia	Salada de frutas	Pera

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)
658,72	7,30	90,91	9,50	113,46	113,91	4,66	3,68	1662,51	37,94	286,89	658,72	7,30

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)