



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 2

1º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Leite com café Aipim com manteiga Pera	Mingau de fubá de milho Maçã Biscoito de Maisena	Leite com café Pão careca com requeijão Mamão formosa	Leite enriquecido com abacate Biscoito Maisena	Canjica Tangerina Biscoito Cream Cracker com requeijão
GRANDE REFEIÇÃO	Baião de três (arroz branco, feijão carioca, ovo) Legumes cozidos (chuchu/ cenoura)	Arroz branco Feijão preto Carne ensopada Vagem refogada	Arroz com brócolis Feijão mulatinho Isca de frango Inhame refogado	Arroz branco de abóbora Feijão preto Isca de carne ao molho de tomate Repolho refogado	Arroz branco com palmito Feijão Preto Frango ensopado com quiabo Aipim sauté
SOBREMESA	Banana prata	Laranja Pera	Pera	Banana prata	Maçã

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)
500,38	20,92	14,02	5,44	74,44	7,34	175,84	86,40	2,60	2,68	78,97	32,58	328,79

2º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GRANDE REFEIÇÃO	Baião de três (arroz branco, feijão carioca, ovo) Legumes cozidos (chuchu/ cenoura)	Arroz branco Feijão preto Carne ensopada Vagem refogada	Arroz com brócolis Feijão mulatinho Isca de frango Inhame refogado	Arroz branco de abóbora Feijão preto Isca de carne ao molho de tomate Repolho refogado	Arroz branco com palmito Feijão Preto Frango ensopado com quiabo Aipim sauté
SOBREMESA	Banana prata	Laranja Pera	Pera	Banana prata	Maçã

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)
615,35	30,82	13,45	3,40	93,94	10,61	85,84	125,78	4,13	4,08	28,57	34,95	396,31

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)