



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 3

1º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
DESJEJUM	Mingau de tapioca Banana prata	Leite com café Aipim com manteiga Laranja Pera	Suco de caju Cuscuz de milho com ovo mexido Goiaba vermelha	Leite com café Broa de milho com queijo minas Tangerina	Leite enriquecido com Banana prata, maçã e aveia Beiju com manteiga
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Carne moída com cenoura Polenta	Arroz branco Feijão Preto Isca de frango ao molho com abobrinha	Arroz branco com couve Feijão preto Guisado de carne com inhame	Arroz branco Feijão tropeiro (feijão mulatinho, ovo, Farinha e couve) Isca de carne refogada	Arroz branco com cenoura Feijão preto Cubinho de frango com batata doce
SOBREMESA	Maçã	Melancia	Pera	Salada de frutas	Banana prata

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)
515,31	23,08	13,56	5,21	76,65	6,58	157,89	84,88	2,71	2,96	81,86	37,39	291,98

2º TURNO

REFEIÇÃO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
GRANDE REFEIÇÃO	Arroz branco Feijão preto Carne moída com cenoura Polenta	Arroz branco Feijão Preto Isca de frango ao molho com abobrinha	Arroz branco com couve Feijão preto Guisado de carne com inhame	Arroz branco Feijão tropeiro (feijão mulatinho, ovo, Farinha e couve) Isca de carne refogada	Arroz branco com cenoura Feijão preto Cubinho de frango com batata doce
SOBREMESA	Maçã	Melancia	Pera	Salada de frutas	Banana prata

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)
665,12	35,80	12,45	3,17	103,33	11,09	82,69	128,49	4,59	5,04	17,31	37,02	409,00

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)