



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 4

1º TURNO

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