

	ESTADO DO RIO DE JANEIRO									
	PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS									
	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO									
	SUBSECRETARIA PEDAGÓGICA									
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR										
AGOSTO	SETEMBRO		 Nutricionista: Cláudia Orsini CRN: 95100257 Mat.: 38778-9							
09/08 a 13/08	06/09 a 10/09									
23/08 a 27/08	20/09 a 24/09									
Cardápio Escola - 2021										
Modalidade de Ensino: Educação Jovens e Adultos (Acima de 16 anos)										
Dias/Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira					
Refeição	Peixe a moda Aipim Sauté Arroz com cenoura Feijão Sobremesa: Maçã	Macarrão ao molho branco com frango Salada beterraba com cheiro verde Feijão Sobremesa: Melancia	Ovos mexidos com brócolis Legumes sauté (batata, cenoura e chuchu) Arroz Feijão Sobremesa: Tangerina	Carne de panela com agrião Inhame refogado Arroz Feijão Sobremesa: Banana	Frango com quiabo Polenta Arroz Feijão Sobremesa: Mamão					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)										
Energia (Kcal): 429,87										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
63,62	22,68	9,46	8,38	15,71	32,52	85,27	3,29	91,67	2,33	253,67
						Horários da Alimentação Escolar				
						Desjejum – 7 horas				
						Refeições – 1º. Turno – 10 horas		3º. Turno – 17 horas		
						2º. Turno – 13 horas		4º. Turno – 19 horas		