ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA PEDAGÓGICA
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

AGOSTO	SETEMBRO	
02/08 a 0608	13/09 a 17/09	
16/08 a 20/ 08	27/09 a 01/10	
30/08 a 03/09		

Nutricionista: Cláudia Orsini
CRN: 95100257
Mat.: 38778-9

Cardápio Escola - 2021

Modalidade de Ensino: Ensino Fundamental II (11 a 15 anos)

Dias/Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum	Café com leite Biscoito Maisena	Leite enriquecido com banana	Suco de uva Pão com queijo	Mingau de milho	Smoothie de maracujá Biscoito Cream cracker
Refeição	Omelete Gourmet (com tomate e requeijão) Arroz com abobrinha Feijão Sobremesa: Melancia	Frango Dourado (coxa de frango) Farofa colorida (cenoura, beterraba e cheiro verde) Arroz Feijão Sobremesa: Maçã	Carne acebolada Purê de batata doce Arroz Feijão Sobremesa: Mamão	Filé de frango grelhado ao molho de espinafre Salada de tomate e alface Arroz Feijão Sobremesa: Banana	Massa Italiana (Espaguete cremoso com carne desfiada e molho de abóbora) Chuchu Sautée Feijão Sobremesa: Tangerina

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal): 770,60

CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
102,65	34,82	25,28	9,16	171,79	33,46	457,2	3,57	131,49	4,3	316,97

Horários da Alimentação Escolar

Desjejum – 7 horas
Refeições – 1º. Turno – 10 horas
2º. Turno – 13 horas
3º. Turno – 17 horas
4º. Turno – 19 horas

ESTADO DO RIO DE JANEIRO
PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SUBSECRETARIA PEDAGÓGICA
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

AGOSTO	SETEMBRO	
09/08 a 13/08	06/09 a 10/09	
23/08 a 27/08	20/09 a 24/09	

Cláudia Orsini
Nutricionista: Cláudia Orsini
CRN: 95100257
Mat.: 38778-9

Cardápio Escola - 2021

Modalidade de Ensino: Ensino Fundamental II (11 a 15 anos)

Dias/Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Desjejum	Leite caramelizado Biscoito Cream Cracker	Smoothie de uva (Suco de uva,banana e leite em pó)	Suco de manga vitaminado com mamão Sanduíche de queijo	Suco de caju Pão com requeijão	Mingau de aveia
Refeição	Peixe a moda Aipim Sautée 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 sautée (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): 685,19

CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
118,51	30,36	16,9	95,94	79,14	64,46	253,17	3,49	121,81	4,06	252,27

Horários da Alimentação Escolar

Desjejum – 7 horas
Refeições – 1º. Turno – 10 horas
2º. Turno – 13 horas
3º. Turno – 17 horas
4º. Turno – 19 horas