


 ESTADO DO RIO DE JANEIRO PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO SUBSECRETARIA PEDAGÓGICA COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		AGOSTO 02/08 a 06/08 16/08 a 20/08 30/08 a 03/09		SETEMBRO 13/09 a 17/09 27/09 a 01/10		 Nutricionista: Cláudia Orsini CRN: 95100257 Mat.: 38778-9				
		Cardápio Escola - 2021 Modalidade de Ensino: Pré-Escolar (4 a 5 anos)								
1º TURNO										
Dias/Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira					
Desjejum 7h	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 10h	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 Sauté Feijão Sobremesa: Tangerina					
2º TURNO										
Dias/Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira					
Refeição 12h - 13h	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 Sauté Feijão Sobremesa: Tangerina					
Lanche 15h - 16h	Café com leite Biscoito Maisena	Leite enriquecido com banana	Suco de uva Pão com queijo	Mingau de milho	Smoothie de maracujá Biscoito Cream cracker					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)										
Energia (Kcal): 512,01										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
65,96	28,24	19,07	7	82,23	24,43	242,63	3,29	92,7	3,19	395,57

 ESTADO DO RIO DE JANEIRO PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO SUBSECRETARIA PEDAGÓGICA COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		AGOSTO 09/08 a 13/08 23/08 a 27/08		SETEMBRO 06/09 a 10/09 20/09 a 24/09		 Nutricionista: Cláudia Orsini CRN: 95100257 Mat.: 38778-9				
		Cardápio Escola - 2021 Modalidade de Ensino: Pré-Escolar (4 a 5 anos)								
1º TURNO										
Dias/Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira					
Desjejum 7h	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 10h	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					
2º TURNO										
Dias/Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira					
Refeição 12h - 13h	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					
Lanche 15h - 16h	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					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)										
Energia (Kcal): 493,82										
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	FIBRAS (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Mg (mg)	Zn (mg)	Na (mg)
68,86	27,06	12,93	7,97	66,96	48,6	198,35	3,43	96,48	2,71	423,66