

		ESTADO DO RIO DE JANEIRO PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO SUBSECRETARIA PEDAGÓGICA COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		Outubro 04/10 a 08/10 18/10 a 22/10	Novembro 01/11 a 05/11 15/11 a 19/11 29/11 a 03/12	Dezembro 13/12 a 17/12	<i>Cláudia Orsini</i> Nutricionista: Cláudia Orsini CRN: 95100257 Mat.: 38778-9								
		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	Moqueca de peixe (tomate, pimentão, coentro) Arroz com vagem Feijão Sobremesa: Melancia	Filé de frango grelhado Chuchu sauté Espaguete ao sugo Feijão Sobremesa: Maçã	Omelete com espinafre Salada de beterraba e cenoura Arroz Feijão Sobremesa: Mamão	Carne de panela com aipim Salada de alface e tomate Arroz Feijão Sobremesa: Banana	Frango assado com batata Abobrinha refogada Arroz Feijão Sobremesa: Salada de frutas										
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)															
Energia (Kcal): 473,18															
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)								
60	26	18	13,98	36,28	56,1	2,82	341,2								
<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <th colspan="2" style="text-align: left;">Horários da Alimentação Escolar</th> </tr> <tr> <td>Desjejum – 7 horas</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Refeições – 1º. Turno – 10 horas</td> <td>3º. Turno – 17 horas</td> </tr> <tr> <td>2º. Turno – 13 horas</td> <td>4º. Turno – 19 horas</td> </tr> </table>								Horários da Alimentação Escolar		Desjejum – 7 horas		Refeições – 1º. Turno – 10 horas	3º. Turno – 17 horas	2º. Turno – 13 horas	4º. Turno – 19 horas
Horários da Alimentação Escolar															
Desjejum – 7 horas															
Refeições – 1º. Turno – 10 horas	3º. Turno – 17 horas														
2º. Turno – 13 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		Outubro 11/10 a 15/10 25/10 a 29/10	Novembro 08/11 a 12/11 22/11 a 26/11	Dezembro 06/12 a 10/12	 Nutricionista: Cláudia Orsini CRN: 95100257 Mat.: 38778-9								
		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	Fritada de legumes (pimentão, cebola, tomate, cenoura) Batata sauté Arroz Feijão Sobremesa: Maçã	Bobó de frango Abobrinha refogada Arroz Feijão Sobremesa: Melancia	Churrasquinho de carne Purê misto abóbora e batata doce Arroz Feijão Sobremesa: Banana	Frango ensopado com inhame Farofa de couve Arroz Feijão Sobremesa: Mamão	Carne assada Salada de tomate Macarrão espaguete Feijão Sobremesa: Melancia										
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)															
Energia (Kcal): 484,56															
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)								
61	26	19	28,36	26,68	92,44	2,96	344,94								
<table border="1" style="margin-left: auto;"> <tr> <th colspan="2">Horários da Alimentação Escolar</th> </tr> <tr> <td>Desjejum – 7 horas</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Refeições – 1º. Turno – 10 horas</td> <td>3º. Turno – 17 horas</td> </tr> <tr> <td>2º. Turno – 13 horas</td> <td>4º. Turno – 19 horas</td> </tr> </table>								Horários da Alimentação Escolar		Desjejum – 7 horas		Refeições – 1º. Turno – 10 horas	3º. Turno – 17 horas	2º. Turno – 13 horas	4º. Turno – 19 horas
Horários da Alimentação Escolar															
Desjejum – 7 horas															
Refeições – 1º. Turno – 10 horas	3º. Turno – 17 horas														
2º. Turno – 13 horas	4º. Turno – 19 horas														