


	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	 Nutricionista: Cláudia Orsini CRN: 95100257 Mat.: 38778-9								
	Cardápio Escola - 2021 Modalidade de Ensino: Ensino Fundamental I (6 a 10 anos)														
	Dias/Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira									
	Desjejum	Mingau de aveia	Suco de uva Biscoito Maisena	Suco de caju Pão com requeijão	Leite Caramelizado Biscoito cream cracker	Milkshake de manga									
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): 655,01															
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)								
87	32	24	77,86	50,25	234	3,64	485,77								
<table border="1"> <tr> <td colspan="2"> Horários da Alimentação Escolar </td> </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: Ensino Fundamental I (6 a 10 anos)																	
Dias/Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira												
Desjejum	Frapê de maracujá Biscoito Maisena	Leite com maçã e aveia	Café com leite Pão com ovos	Mingau de milho	Suco de uva Biscoito Cream Cracker com requeijão												
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): 691,84																	
CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	Vit. A (mcg)	Vit. C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)	Na (mg)										
95	35	20	132,85	31,25	337,73	3,82	523,21										
<table border="1" style="margin-left: auto;"> <tr> <td colspan="2">Horários da Alimentação Escolar</td> </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																