


	ESTADO DO RIO DE JANEIRO							
	PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS							
	SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO							
	SUBSECRETARIA PEDAGÓGICA							
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR								
		Outubro	Novembro	Dezembro				
		04/10 a 08/10	01/11 a 05/11	13/12 a 17/12				
		18/10 a 22/10	15/11 a 19/11					
			29/11 a 03/12					
 <b>Nutricionista: Cláudia Orsini</b> <b>CRN: 95100257</b> <b>Mat.: 38778-9</b>								
<b>Cardápio Escola - 2021</b>								
Modalidade de Ensino: Pré-Escolar (4 a 5 anos)								
<b>1º TURNO</b>								
<b>Dias/Refeição/ Horário</b>	<b>Segunda-Feira</b>	<b>Terça-Feira</b>	<b>Quarta-Feira</b>	<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sexta-Feira</b>			
<b>Desjejum 7h</b>	Mingau de aveia	Suco de uva Biscoito Maisena	Suco de caju Pão com requeijão	Leite Caramelizado Biscoito cream cracker	Milkshake de manga			
<b>Refeição 10h</b>	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 tomate Arroz Feijão  Sobremesa: Banana	Frango assado com batata  Abobrinha refogada Arroz Feijão Sobremesa: Salada de frutas			
<b>2º TURNO</b>								
<b>Dias/Refeição/ Horário</b>	<b>Segunda-Feira</b>	<b>Terça-Feira</b>	<b>Quarta-Feira</b>	<b>Quinta-Feira</b>	<b>Sexta-Feira</b>			
<b>Refeição 12h - 13h</b>	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 tomate Arroz Feijão  Sobremesa: Banana	Frango assado com batata  Abobrinha refogada Arroz Feijão Sobremesa: Salada de frutas			
<b>Lanche 15h - 16h</b>	Mingau de aveia	Suco de uva Biscoito Maisena	Suco de caju Pão com requeijão	Leite Caramelizado Biscoito cream cracker	Milkshake de manga			
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>								
<b>Energia (Kcal): 510,30</b>								
<b>CHO (g)</b>	<b>PTN(g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>	
69	26	15	65,11	34,88	185,52	2,82	413,2	

		<b>ESTADO DO RIO DE JANEIRO</b> <b>PREFEITURA MUNICIPAL DE DUQUE DE CAXIAS</b> <b>SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO</b> <b>SUBSECRETARIA PEDAGÓGICA</b> <b>COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR</b>			<b>Outubro</b> 11/10 a 15/10 25/10 a 29/10		<b>Novembro</b> 08/11 a 12/11 22/11 a 26/11		<b>Dezembro</b> 06/12 a 10/12		 <b>Nutricionista: Cláudia Orsini</b> <b>CRN: 95100257</b> <b>Mat.: 38778-9</b>	
<b>Cardápio Escola - 2021</b> Modalidade de Ensino: Pré-Escolar (4 a 5 anos)												
<b>1º TURNO</b>												
Dias/Refeição/ Horário	<b>Segunda-Feira</b>		<b>Terça-Feira</b>		<b>Quarta-Feira</b>		<b>Quinta-Feira</b>		<b>Sexta-Feira</b>			
<b>Desjejum 7h</b>	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			
<b>Refeição 10h</b>	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			
<b>2º TURNO</b>												
Dias/Refeição/ Horário	<b>Segunda-Feira</b>		<b>Terça-Feira</b>		<b>Quarta-Feira</b>		<b>Quinta-Feira</b>		<b>Sexta-Feira</b>			
<b>Refeição 12h - 13h</b>	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			
<b>Lanche 15h - 16h</b>	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			
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)</b>												
<b>Energia (Kcal): 576,23</b>												
<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	<b>Vit. A (mcg)</b>	<b>Vit. C (mg)</b>	<b>Ca (mg)</b>	<b>Fe (mg)</b>	<b>Na (mg)</b>					
78	29	17	110,92	29,9	270,92	3,16	484,56					