

AGOSTO	SETEMBRO
31/07 a 04/08	11/09 a 15/09
14/08 a 18/08	25/09 a 29/09
28/08 a 01/07	

Carollyne L. Moreira
Nutricionista: Carollyne L. Moreira
CRN: 19100653
Mat.: 382299

Cardápio Escola - 2023

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	Vitamina de frutas	Suco sabores Pão com requeijão	Smothie cremoso	Creme vitaminado
Refeição 10h	Torta de peixe com batata doce Arroz com cenoura Feijão Fruta	Caçarola de frango com abóbora Caponata de berinjela Arroz Feijão Salada de frutas	Omelete à florentina (ovo, espinafre, tomate, cebola) Legumes sauté Arroz Feijão Fruta	Ragu de carne com aipim Salada de abobrinha Arroz Feijão Fruta	Risoto de frango (tomate, pimentão e cheiro-verde) Salada de beterraba Feijão Fruta

2º TURNO

Dias/Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Refeição 12h - 13h	Torta de peixe com batata doce Arroz com cenoura Feijão Fruta	Caçarola de frango com abóbora Caponata de berinjela Arroz Feijão Salada de frutas	Omelete à florentina (ovo, espinafre, tomate, cebola) Legumes sauté Arroz Feijão Fruta	Ragu de carne com aipim Salada de abobrinha Arroz Feijão Fruta	Risoto de frango (tomate, pimentão e cheiro-verde) Salada de beterraba Feijão Fruta
Lanche 15h - 16h	Café com leite Biscoito maisena	Vitamina de frutas	Suco sabores Pão com requeijão	Smothie cremoso	Creme vitaminado

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)

Energia (Kcal):

652,25 kcal

CHO (g)

55 a 65% do VET

93g

57%

PTN (g)

10 a 15% do VET

23g

15%

LPD (g)

25 a 35% do VET

22g

30%

Os cardápios poderão sofrer alterações em razão do abastecimento e sazonalidade, sendo necessária autorização prévia da nutricionista da Secretaria Municipal de Educação responsável pela unidade.



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

AGOSTO	SETEMBRO	
07/08 a 11/08	04/09 a 08/09	
21/08 a 25/08	18/09 a 22/09	

Carolynne L. Moreira
Nutricionista: Carolynne L. Moreira
CRN: 19100653
Mat.: 382299

Cardápio Escola - 2023

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 enriquecido com frutas	Mingau de aveia	Leite caramelizado Biscoito Cream Cracker	Suco sabores Pão com queijo	Milkshake de maracujá
Refeição 10h	Sufê nutritivo (abobrinha, cenoura, tomate e pimentão) Arroz Feijão Frutas	Ensopadinho misto (tomate, pimentão e cheiro verde) Purê de batata doce Arroz Feijão Frutas	Frango à mineira (aipim e agrião) Angu Arroz Feijão Frutas	Yakisoba de carne (macarrão, carne, cenoura e brócolis) Abóbora cozida Feijão Frutas	Strogonoff nutritivo de frango Salada de tomate com cheiro verde Arroz Feijão Salada de frutas

2º TURNO

Dias/Refeição/ Horário	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Refeição 12h - 13h	Sufê nutritivo (abobrinha, cenoura, tomate e pimentão) Arroz Feijão Frutas	Ensopadinho misto (tomate, pimentão e cheiro verde) Purê de batata doce Arroz Feijão Frutas	Frango à mineira (aipim e agrião) Angu Arroz Feijão Frutas	Yakisoba de carne (macarrão, carne, cenoura e brócolis) Abóbora cozida Feijão Frutas	Strogonoff nutritivo de frango Salada de tomate com cheiro verde Arroz Feijão Salada de frutas
Lanche 15h - 16h	Leite enriquecido com frutas	Mingau de aveia	Leite caramelizado Biscoito Cream Cracker	Suco sabores Pão com queijo	Milkshake de maracujá

COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL (MÉDIA SEMANAL)	Energia (Kcal):	CHO (g)		PTN (g)		LPD (g)	
		55 a 65% do VET		10 a 15% do VET		25 a 35% do VET	
		703,01kcal	98g	56%	27g	15%	24g

Os cardápios poderão sofrer alterações em razão do abastecimento e sazonalidade, sendo necessária autorização prévia da nutricionista da Secretaria Municipal de Educação responsável pela unidade.