

CARDÁPIO ABRIL 2019
Berçário

DIA DO MÊS	DIA DA SEMANA	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
							Kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
01/04/19	segunda-feira	mingau de aveia	laranja do céu	Feijão, arroz, Fricassê de frango, Moranga Cabotiá refogada	leite puro ou com frutas	Feijão, arroz, Fricassê de frango, Moranga Cabotiá refogada	676,65	89,00	36,95	19,65	57,39	353,45	43,68	579,52	144,58	3,02	3,72
02/04/19	terça-feira	Leite puro ou com fruta+ pão de caseiro de cenoura	caqui	Feijão, Arroz, Escondidinho de aipim com carne moída, Tomate	leite puro ou com frutas	Feijão, Arroz, Escondidinho de aipim com carne moída, Tomate	761,28	109,92	34,27	20,87	60,11	239,89	44,54	501,05	145,15	2,80	3,03
03/04/19	quarta-feira	Leite puro ou com frutas e pão massinha	manga	Arroz, feijão, Carne em cubos com batata doce, couve manteiga	leite puro ou com frutas	Arroz, feijão, Carne em cubos com batata doce, couve manteiga	684,14	95,01	34,49	18,16	56,81	511,00	38,97	518,42	125,07	3,21	4,55
04/04/19	quinta-feira	mingau de amido sem açúcar	maçã	coração de frango, creme de ervilha, beterraba e moranga cabotiá	leite puro ou com frutas	Coração, creme de ervilha, arroz, beterraba, moranga cabotiá	615,83	81,51	28,03	19,90	7,05	345,82	12,24	469,02	75,20	2,99	2,55
05/04/19	sexta-feira	leite puro ou com fruta e pão caseiro	abacaxi	Feijão, arroz integral, Macarrão com frango desfiado, cenoura	leite puro ou com frutas	Feijão, arroz integral, Macarrão com frango desfiado, cenoura	704,23	98,31	35,99	18,70	56,87	251,64	30,93	503,85	165,90	3,19	3,42
08/04/19	segunda-feira	mingau de aveia sem açúcar	laranja de umbigo	feijão, arroz, Strogonoff, couve chinesa	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, Strogonoff, couve chinesa	674,25	85,96	36,69	20,24	56,67	216,95	64,62	594,22	139,48	3,87	4,93
09/04/19	terça-feira	leite puro ou com fruta + pão caseiro integral	mamão	Feijão, arroz parboilizado, Macarrão à Bolognesa, cenoura	leite puro ou com frutas	Feijão, arroz parboilizado, Macarrão à Bolognesa, cenoura	728,18	99,52	35,91	20,83	56,67	496,14	64,88	516,70	118,35	2,91	2,55
10/04/19	quarta-feira	mingau de aveia sem açúcar	abacaxi	Feijão, arroz, Escondidinho de aipim com frango, repolho	leite puro ou com frutas	Feijão, arroz, Escondidinho de aipim com frango, repolho	706,49	102,34	34,68	17,84	56,23	26,75	43,53	512,42	162,72	2,93	3,47
11/04/19	quinta-feira	leite puro ou com frutas + pão de forma integral	melão espanhol	Feijão, arroz, Coxa e Sobre coxa assada, beterraba	leite puro ou com frutas	Feijão, arroz, Coxa e Sobre coxa assada, beterraba	630,30	79,70	32,24	20,50	55,47	111,80	11,57	499,91	127,92	2,93	3,94
12/04/19	sexta-feira	mingau de amido sem açúcar	laranja do céu	risoto frango, arroz, feijão, batata doce e moranga	leite puro ou com frutas	risoto frango, arroz, feijão, batata doce e moranga	711,67	108,75	32,71	16,12	57,20	333,28	56,01	485,64	134,94	2,67	3,14
15/04/19	segunda-feira	mingau de aveia sem açúcar	abacaxi	carreteiro carne de gado, feijão, arroz e couve chinesa	leite puro ou com frutas	carreteiro carne de gado, feijão, arroz e couve chinesa	627,16	80,38	34,14	18,41	54,92	43,38	32,40	498,29	130,05	3,59	4,64
16/04/19	terça-feira	leite puro ou com frutas + pão caseiro de aveia	manga	Arroz, feijão, Vaca Atolada (Aipim cozido com carne moída no molho), repolho	leite puro ou com frutas	Arroz, feijão, Vaca Atolada (Aipim cozido com carne moída no molho), repolho	743,68	104,89	34,38	20,88	56,71	185,89	23,53	497,75	141,05	2,76	2,95
17/04/19	quarta-feira	mingau de amido sem açúcar	laranja pêra	feijão, arroz, Nuggets de frango assado, Abóbora Moranga refogada	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, Nuggets de frango assado, Abóbora Moranga refogada	641,37	87,63	33,44	17,17	56,40	350,06	41,23	508,24	125,87	2,46	3,23
18/04/19	quinta-feira	mingau de amido sem açúcar	maçã	feijão, arroz, macarrão c/ atum, cenoura e chuchu	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, macarrão c/ atum, cenoura e chuchu	702,87	103,47	33,58	17,16	56,72	469,15	12,06	458,14	118,09	2,89	3,04
22/04/19	segunda-feira	mingau de amido sem açúcar	melão espanhol	Feijão, arroz, ovo cozido, moranga	leite puro ou com frutas	Feijão, arroz, ovo cozido, moranga	622,24	89,35	25,89	18,01	59,40	555,20	26,96	470,62	107,07	2,79	3,22
23/04/19	terça-feira	mingau de aveia sem açúcar	caqui	Feijão, arroz parboilizado, escondidinho aipim c/ carne moída, alface	leite puro ou com frutas	Feijão, arroz parboilizado, escondidinho aipim c/ carne moída, alface	734,02	109,21	32,06	19,06	59,82	236,87	44,24	462,44	139,99	2,33	2,83
24/04/19	quarta-feira	mingau de amido sem açúcar	laranja perâ	frango, arroz, frango, beterraba	leite puro ou com frutas	frango, arroz, frango, beterraba	629,29	86,00	33,16	16,91	55,78	32,21	40,89	508,02	129,52	2,29	3,26
25/04/19	quinta-feira	leite pura ou com fruta + pão de forma	maçã	carreteiro, feijão, e cenoura	leite puro ou com frutas	carreteiro, feijão, e cenoura	626,04	82,78	33,41	17,51	54,23	41,88	8,11	481,13	106,15	3,15	4,31
26/04/19	sexta-feira	mingau de amido sem açúcar	bergamota	arroz, feijão, fricassê frango, couve chinesa	leite puro ou com frutas	arroz, feijão, fricassê frango, couve chinesa	630,80	84,67	33,71	17,37	56,60	206,84	112,23	529,17	125,88	2,72	3,29
29/04/19	segunda-feira	mingau de aveia sem açúcar	laranja do céu	feijão, risoto frango, chuchu	leite puro ou com frutas	feijão, risoto frango, chuchu	621,46	81,53	34,24	17,78	55,96	48,50	46,54	513,59	136,35	2,77	3,38
30/04/19	terça-feira	leite puro ou com frutas + pão caseiro integral	mamão	Feijão, arroz, panqueca carne, e repolho roxo	leite puro ou com frutas	Feijão, arroz, panqueca carne, e repolho roxo	757,90	101,40	37,97	22,27	60,36	77,03	82,35	566,60	138,81	3,04	3,27

