

CARDÁPIO AGOSTO 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)
01/08/19	quinta-feira	Mingau de aveia sem açúcar	maçã	Feijão, arroz, Carne de gado com batata doce e chuchu	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, Carne de gado com batata doce e chuchu	719,93	106,66	32,80	18,00	57,72	270,01	25,17	502,70	132,44	3,62	4,43
02/08/19	sexta-feira	Leite puro ou com futas + pão caseiro;	mamão	Feijão, arroz, Nuggets de frango caseiro assado, repolho	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, Nuggets de frango caseiro assado, repolho	638,58	84,96	34,33	17,96	55,77	56,52	66,74	504,80	127,88	2,86	3,23
05/08/19	segunda-feira	Mingau de amido sem açúcar;	laranja do céu	Feijão, carreteiro e moranga refogada	Leite puro ou com fruta	Feijão, carreteiro e moranga refogada	638,43	85,27	33,09	17,70	55,98	350,51	42,90	506,30	119,44	3,20	4,50
06/08/19	terça-feira	Leite puro ou com fruta + pão caseiro integral;	mamão	Feijão, arroz, panqueca de carne de gado moída e repolho	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, panqueca de carne de gado moída e repolho	716,50	92,81	36,85	22,24	60,16	59,75	72,55	562,60	132,21	2,85	3,11
07/08/19	quarta-feira	Leite puro ou com frutas + pão de forma;	bergamota orgânica	Feijão, arroz, Escondidinho de aipim com frango e chuchu	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, Escondidinho de aipim com frango e chuchu	662,06	93,74	33,80	17,02	56,76	27,56	103,93	505,49	143,14	2,55	3,19
08/08/19	quinta-feira	Mingau de aveia sem açúcar;	melão espanhol	Feijão, arroz, macarrão à bolonhesa, beterraba	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, macarrão à bolonhesa, beterraba	689,08	89,79	36,07	20,76	56,51	132,90	20,06	494,05	137,84	2,83	3,25
09/08/19	sexta-feira	Mingau de amido sem açúcar;	Laranja Orgânica	Feijão, arroz, Sopa (carne de gado, batata doce, cenoura, moranga, massa, couve manteiga)	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, Sopa (carne de gado, batata doce, cenoura, moranga, massa, couve manteiga)	604,713	80,5309	31,817	16,8972	56,193	461,0075	49,894	481,776	116,322	3,082	4,22
12/08/19	segunda-feira	Mingau de amido sem açúcar;	Abacaxi	Feijão, risoto de frango, repolho roxo (bem cozido e picado)	Leite puro ou com fruta	Feijão, risoto de frango, repolho roxo (bem cozido e picado)	602,763	82,8199	31,973	15,9382	54,495	50,62	40,601	467,086	125,552	2,55	3,031
13/08/19	terça-feira	Leite puro ou com fruta + Cuca caseira sem farofa;	Banana	Feijão, arroz, ovo cozido, couve manteiga	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, ovo cozido, couve manteiga	739,213	108,8144	31,5095	20,4717	60,36	215,9	41,374	599,056	137,432	3,169	3,584
14/08/19	quarta-feira	Leite puro ou com fruta + pão de forma;	Laranja Orgânica	Feijão, arroz, Carne moída com batata doce e moranga	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, Carne moída com batata doce e moranga	660,953	86,5849	34,567	19,8202	56,693	349,6795	65,954	510,176	128,842	2,595	2,866
15/08/19	quinta-feira	Mingau de aveia sem açúcar;	Maçã	Feijão, arroz, escondidinho de polenta c/ frango, repolho (bem cozido e picado)	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, escondidinho de polenta c/ frango, repolho (bem cozido e picado)	660,23	91,14	34,48	18,35	57,40	28,85	11,47	491,00	153,34	3,15	3,36
16/08/19	sexta-feira	Mingau de amido sem açúcar;	Bergamota Orgânica	Feijão, arroz, Canja (Frango, arroz, batata, cenoura)	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, Canja (Frango, arroz, batata, cenoura)	658,343	92,1169	33,668	16,8622	56,207	243	95,042	493,866	123,622	2,362	3,331
19/08/19	segunda-feira	Mingau de aveia sem açúcar;	Laranja do Céu	Feijão, arroz, ovo cozido e chuchu	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, ovo cozido e chuchu	651,293	89,2069	29,217	19,8422	55,917	62,9675	44,032	523,916	127,022	3,155	3,56
20/08/19	terça-feira	Mingau de amido sem açúcar;	Melão Espanhol	Feijão, arroz, Panqueca de frango, salada tomate	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, Panqueca de frango, salada tomate	668,243	89,2549	35,76	18,4252	58,351	134,38	19,079	534,486	126,502	2,565	3,33
21/08/19	quarta-feira	Leite puro ou com fruta + pão caseiro;	Bergamota Orgânica	Feijão, arroz, Sopa (carne de gado, batata doce, cenoura, moranga, massa, couve manteiga)	leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, Sopa (carne de gado, batata doce, cenoura, moranga, massa, couve manteiga)	724,7186	102,1085	35,834	18,7616	57,941	455,6166	101,6445	519,945	122,579	3,801	4,375
22/08/19	quinta-feira	Leite puro ou com fruta + pão de forma;	Maçã	Feijão, arroz, Coxa e Sobre coxa assada e beterraba	leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, Coxa e Sobre coxa assada e beterraba	652,473	86,3799	31,928	20,0762	55,387	27,05	6,842	485,956	117,722	2,639	3,675
23/08/19	sexta-feira	Leite puro ou com fruta + pão caseiro integral;	Laranja Orgânica	Feijão, arroz, Fricassê de frango e repolho (bem cozido e picado)	leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, Fricassê de frango e repolho (bem cozido e picado)	676,9886	90,0825	36,353	19,3246	56,669	353,3241	45,10448	564,475	133,919	2,997	3,514
26/08/19	segunda-feira	Congresso de educação infantil															
27/08/19	terça-feira	Mingau de amido sem açúcar;	Maçã	Feijão, arroz, Ovo cozido e pepino	leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, Ovo cozido e pepino	652,693	93,1019	27,378	18,8072	54,497	56,25	6,602	492,516	105,422	2,702	3,211
28/08/19	quarta-feira	Leite puro ou com fruta + pão de forma;	Laranja Orgânica	Feijão, arroz, Canja (Frango, arroz, batata, cenoura)	leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, Canja (Frango, arroz, batata, cenoura)	659,273	91,6749	34,833	16,9562	55,367	251,4075	46,892	509,056	127,822	2,459	3,25
29/08/19	quinta-feira	Mingau de aveia sem açúcar;	Bergamota Orgânica	Feijão, arroz, Escondidinho de polenta com carne, beterraba c/ cenoura	leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, Escondidinho de polenta com carne, beterraba c/ cenoura	690,30	90,77	35,35	21,31	59,61	27,90	91,55	501,57	161,60	3,05	3,33

30/08/19	sexta-feira	Mingau de amido sem açúcar;	Banana	Feijão, risoto de frango, moranga refogada	leite puro ou com fruta	Feijão, risoto de frango, moranga refogada	648,463	94,5829	32,313	15,9782	56,225	360,73	23,471	453,186	132,152	2,705	3,091
----------	-------------	-----------------------------	--------	--	-------------------------	--	---------	---------	--------	---------	--------	--------	--------	---------	---------	-------	-------