

CARDÁPIO JULHO 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)
01/07/19	segunda-feira	Mingau de aveia sem açúcar	abacaxi	Feijão, arroz integral, macarrão c/ frango desfiado e couve chinesa	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz integral, macarrão c/ frango desfiado e couve chinesa	664,83	89,63	35,98	18,51	56,88	208,35	55,88	529,20	169,74	3,32	3,52
02/07/19	terça-feira	Mingau de amido sem açúcar;	caqui	Feijão, arroz, carne em cubos c/ batata, repolho	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, carne em cubos c/ batata, repolho	643,28	91,54	32,19	16,65	59,38	213,70	56,31	461,80	119,29	3,31	4,41
03/07/19	quarta-feira	Leite puro ou com frutas + pão caseiro de cenoura;	bergamota orgânica	Feijão, arroz, escondidinho de polenta c/ carne e agrião	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, escondidinho de polenta c/ carne e agrião	674,64	87,72	34,19	20,84	56,58	29,22	89,79	489,16	117,60	2,93	2,88
04/07/19	quinta-feira	Mingau de aveia sem açúcar;	melão espanhol	Feijão, arroz, Strogonoff de coração, moranga e pepino	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, Strogonoff de coração, moranga e pepino	681,11	84,75	34,89	22,68	56,45	445,33	16,84	566,86	124,67	4,64	3,39
05/07/19	sexta-feira	Leite puro ou com frutas + pão de forma;	laranja do céu	Feijão, arroz e Canja (frango, arroz, batata, cenoura)	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz e Canja (frango, arroz, batata, cenoura)	659,27	91,67	34,83	16,96	55,37	251,41	46,89	509,06	127,82	2,46	3,25
08/07/19	segunda-feira	Mingau de amido sem açúcar;	abacaxi	Feijão, arroz integral, macarrão à bolonhesa, repolho roxo	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz integral, macarrão à bolonhesa, repolho roxo	666,43	90,07	33,10	19,49	55,86	38,59	40,08	467,50	146,94	2,49	2,77
09/07/19	terça-feira	Mingau de aveia sem açúcar;	Mamão	Feijão, arroz, Sopa (carne de gado, aipim, cenoura, abóbora moranga, massa, couve manteiga)	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, Sopa (carne de gado, aipim, cenoura, abóbora moranga, massa, couve manteiga)	699,463	96,4859	35,881	18,6772	57,278	421,25	73,359	524,626	135,372	3,72	4,434
10/07/19	quarta-feira	Leite puro ou com frutas + pão de forma integral;	Bergamota Orgânica	Feijão, risoto de frango, batata doce, pepino	Leite puro ou com fruta	Feijão, risoto de frango, batata doce, pepino	635,873	86,8979	33,865	17,2872	57,728	219,53	101,211	521,276	133,352	2,803	3,372
11/07/19	quinta-feira	Mingau de aveia sem açúcar;	Maçã	Feijão, carreteiro, beterraba	Leite puro ou com fruta	Feijão, carreteiro, beterraba	652,433	86,9379	34,414	18,3722	56,481	30,15	8,974	488,696	127,442	3,531	4,757
12/07/19	sexta-feira	Mingau de amido sem açúcar;	Laranja do céu	Feijão, arroz parboilizado, escondidinho de batata c/ frango desfiado, repolho	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz parboilizado, escondidinho de batata c/ frango desfiado, repolho	597,133	82,6609	31,965	15,8872	55,421	34,1075	63,744	481,696	117,542	2,508	2,638
15/07/19	segunda-feira	Mingau de amido sem açúcar;	Abacaxi	Feijão, arroz, Strogonoff de gado, moranga cabotiá refogada, couve chinesa (bem cozida e picada)	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, Strogonoff de gado, moranga cabotiá refogada, couve chinesa (bem cozida e picada)	648,83	86,78	33,96	18,03	55,14	209,15	55,84	531,56	126,66	3,53	4,52
16/07/19	terça-feira	Leite puro ou com fruta + pão caseiro de moranga;	Melão espanhol	Feijão, arroz, Canja (Frango, arroz, batata, cenoura)	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, Canja (Frango, arroz, batata, cenoura)	661,2986	90,0045	34,8	17,6966	54,695	332,1166	17,56748	485,085	124,279	2,906	3,336
17/07/19	quarta-feira	Leite puro ou com fruta + pão de forma;	Bergamota orgânica	Feijão, arroz integral, macarrão à bolonhesa, repolho roxo	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz integral, macarrão à bolonhesa, repolho roxo	668,963	86,5409	35,07	20,4512	57,001	45,1	96,154	496,386	141,842	2,395	2,927

18/07/19	quinta-feira	Mingau de amido sem açúcar;	Maçã	Feijão, arroz, ovo cozido, beterraba	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, ovo cozido, beterraba	629,593	88,1519	27,048	18,8072	55,137	56,45	6,532	495,516	107,822	2,702	3,221
19/07/19	sexta-feira	Mingau de aveia sem açúcar;	Laranja do céu	Feijão, arroz, macarrão c/ atum, pepino	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, macarrão c/ atum, pepino	663,833	88,4069	35,318	18,8662	56,317	36,8775	44,102	514,096	135,892	3,097	3,305
22/07/19	segunda-feira	Recesso Escolar															
23/07/19	terça-feira																
24/07/19	quarta-feira																
25/07/19	quinta-feira																
26/07/19	sexta-feira																
29/07/19	segunda-feira																
30/07/19	terça-feira	Cuca caseira sem farofa;	Melão Espanhol	Feijão, arroz parboilizado, aipim, ovo cozido, tomate	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz parboilizado, aipim, ovo cozido, tomate	693,963	95,6694	31,4495	20,8367	58,665	164	18,919	605,406	108,732	3,019	3,134
31/07/19	quarta-feira	Mingau de amido sem açúcar;	Bergamota	Feijão, arroz, risoto frango, abóbora moranga refogada	Leite puro ou com fruta	Feijão, arroz, risoto frango, abóbora moranga refogada	638,513	89,9379	32,583	16,0082	56,91	353,23	91,271	460,336	121,652	2,55	3,286

