

CARDÁPIO MAIO 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)
02/05/19	quinta-feira	mingau de aveia sem açúcar	bergamota	feijão, arroz, omelete, tomate	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, omelete, tomate	606,44	78,86	28,47	19,76	56,35	71,60	94,30	508,07	120,02	3,06	3,50
03/05/19	sexta-feira	leite puro ou com fruta + pão caseiro com cenoura	abacaxi	feijão, risoto frango, moranga, pepino	leite puro ou com frutas	feijão, risoto frango, moranga, pepino	630,62	83,69	34,09	17,77	54,90	45,96	36,50	501,70	129,91	3,00	3,21
06/05/19	segunda-feira	mingau de aveia sem açúcar	laranja do céu	feijão, arroz, escondidinho polenta c/ carne moída e couve chinesa	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, escondidinho polenta c/ carne moída e couve chinesa	713,73	96,26	35,44	21,54	58,18	35,51	45,52	513,80	168,34	3,04	3,22
07/05/19	terça-feira	leite puro ou com fruta + pão caseiro integral	manga	feijão, arroz, nuggets frango caseiro, alface, abóbora moranga	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, nuggets frango caseiro, alface, abóbora moranga	656,88	88,18	34,99	18,10	57,45	501,27	15,59	496,05	124,58	3,04	3,37
08/05/19	quarta-feira	mingau de amido sem açúcar	bargamota	feijão, arroz, carne em cubos c/ batata e pepino	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, carne em cubos c/ batata e pepino	655,32	92,38	31,96	17,15	56,53	26,37	113,84	492,09	121,94	3,17	4,29
09/05/19	quinta-feira	mingau de aveia sem açúcar	melão espanhol	frango, feijão, frango, macarrão com molho branco e repolho roxo	leite puro ou com frutas	frango, feijão, frango, macarrão com molho branco e repolho roxo	710,24	96,42	37,71	19,07	55,63	119,84	19,51	543,93	139,34	2,94	3,71
10/05/19	sexta-feira	mingau de amido sem açúcar	bargamota	coração, feijão, arroz, batata doce, abobrinha	leite puro ou com frutas	coração, feijão, arroz, batata doce, abobrinha	698,82	98,20	31,46	20,13	57,19	207,77	98,86	502,53	115,14	4,20	2,95
13/05/19	segunda-feira	//	//	feijão, arroz, ovo cozido, moranga cabotiá, repolho roxo	leite puro ou com frutas + pão caseiro de batata doce	feijão, arroz, ovo cozido, moranga cabotiá, repolho roxo	492,65	68,21	21,71	14,37	55,21	373,96	11,90	283,13	91,08	3,29	2,61
14/05/19	terça-feira	mingau de aveia sem açúcar	mamão	frango à primavera, feijão, arroz, pepino	leite puro ou com frutas	frango à primavera, feijão, arroz, pepino	622,32	81,71	34,29	17,75	56,32	207,86	65,18	505,25	140,11	2,82	3,39
15/05/19	quarta-feira	leite puro ou com fruta + pão caseiro	abacaxi	feijão, arroz, estrogonoff de carne, batata cozida c/ tempero verde e couve chinesa	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, estrogonoff de carne, batata cozida c/ tempero verde e couve chinesa	716,04	96,51	37,29	19,93	56,35	226,64	73,65	574,22	141,25	4,36	4,84
16/05/19	quinta-feira	mingau de amido sem açúcar	maçã	feijão, arroz, panqueca carne moída, repolho	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, panqueca carne moída, repolho	757,19	104,86	36,46	21,29	59,70	49,41	25,27	547,64	125,40	2,50	3,11
17/05/19	sexta-feira	leite puro ou com fruta + pão massinha	bergamota	arroz, feijão, canja de frango (arroz, frango, cenoura e batata)	leite puro ou com frutas	arroz, feijão, canja de frango (arroz, frango, cenoura e batata)	641,84	86,97	34,22	17,24	56,12	243,00	95,04	493,67	123,32	2,31	3,32
20/05/19	segunda-feira	mingau de aveia sem açúcar	melão espanhol	feijão, arroz integral, macarrão c/ frango e pepino	leite puro ou com frutas	feijão, arroz integral, macarrão c/ frango e pepino	690,20	94,33	36,35	18,73	57,06	332,77	11,68	493,45	168,72	3,12	3,65
21/05/19	terça-feira	leite puro ou com frutas + pão caseiro de batata doce	banana	feijão, arroz, escondidinho de aipim, cenoura	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, escondidinho de aipim, cenoura	747,59	107,69	34,12	20,76	56,73	256,72	32,91	495,81	153,50	2,91	2,85
22/05/19	quarta-feira	leite puro ou com frutas + pão de forma	bergamota	feijão, risoto de frango, couve manteiga e abobora moranga	leite puro ou com frutas	feijão, risoto de frango, couve manteiga e abobora moranga	620,59	82,15	34,61	17,00	57,28	504,13	110,91	525,48	128,35	2,68	3,36
23/05/19	quinta-feira	leite puro ou com fruta + pão de forma integral	maçã	feijão, arroz, estrogonoff de coração, batata doce, pepino	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, estrogonoff de coração, batata doce, pepino	739,66	103,90	33,97	21,34	56,66	226,92	18,74	546,41	113,99	4,42	2,97
24/05/19	sexta-feira	mingau de amido sem açúcar	abacaxi	feijão, carreteiro e couve chinesa	leite puro ou com frutas	feijão, carreteiro e couve chinesa	612,63	82,18	32,24	16,76	54,70	179,95	50,78	481,20	122,24	3,27	4,34
27/05/19	segunda-feira	mingau de amido sem açúcar	laranja do céu	feijão, arroz, fricasse e moranga	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, fricasse e moranga	650,95	89,51	34,15	17,60	56,57	352,25	43,14	525,72	128,98	2,62	3,30
28/05/19	terça-feira	leite puro ou com fruta + pão caseiro integral	caqui	arroz parboilizado, feijão, sopa (batata, couve manteiga, moranga, batata doce, carne)	leite puro ou com frutas	arroz parboilizado, feijão, sopa (batata, couve manteiga, moranga, batata doce, carne)	633,80	85,23	33,55	17,90	58,99	287,50	33,80	521,20	107,99	3,35	4,18
29/05/19	quarta-feira	leite puro ou com frutas + pão de forma	bergamota	feijão, arroz integral, Macarrão à Bolonhesa, tomate	leite puro ou com frutas	feijão, arroz integral, Macarrão à Bolonhesa, tomate	668,96	86,54	35,07	20,45	57,00	45,10	96,15	496,39	141,84	2,39	2,93
30/05/19	quinta-feira	mingau de amido sem açúcar	melão espanhol	feijão, arroz, Escondidinho de polenta com frango e repolho roxo	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, Escondidinho de polenta com frango e repolho roxo	647,58	87,10	32,36	18,98	54,89	121,84	20,66	448,85	114,54	2,63	2,67
31/05/19	sexta-feira	mingau de aveia sem açúcar	bergamota	feijão, arroz, purê batata, omelete, e cenoura	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, purê batata, omelete, e cenoura	616,94	78,03	29,74	20,95	57,35	494,80	96,60	564,77	125,12	3,09	3,63

