

CARDÁPIO ABRIL 2019
Integral

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	leite com cacau e biscoito de leite	laranja do céu	feijão, arroz, fricasse de frango, moranga cabotia refogada	leite com pó de morango, bolo caseiro de milho sem cobertura	feijão, arroz, fricasse de frango, moranga cabotia refogada	1027,19	157,80	44,48	24,51	87,54	479,53	62,38	582,705	172,943	3,994	4,239
02/04/19	terça-feira	café com leite, pão caseiro de cenoura com requeijão	caqui	feijão, arroz, escondidinho de aipim com carne moída e tomate	leite com achocolatado e banana	feijão, arroz, escondidinho de aipim com carne moída e tomate	1140,30	193,53	42,37	24,05	95,15	538,92	81,52	568,00	226,30	4,84	4,09
03/04/19	quarta-feira	leite compó morango, pão massinha com doce de leite	manga	feijão, arroz, carne em cubos com batata doce e couve manteiga	salada de frutas (laranja pêra, mamão, melão espanol)	feijão, arroz, carne em cubos com batata doce e couve manteiga	951,06	159,77	42,36	16,89	86,76	898,13	143,13	406,693	177,893	5,345	5,785
04/04/19	quinta-feira	Café com leite e cuca	maçã	feijão, carreteiro de coração, milho verde espiga, repolho	bebida lactea, sanduíche natural	feijão, carreteiro de coração, milho verde espiga, repolho	1067,33	166,18	48,27	25,90	88,48	299,63	26,01	511,063	166,850	8,811	3,355
05/04/19	sexta-feira	leite com achocolatado, pão caseiro com margarina	abacaxi	feijão, arroz integral, macarrão com frango desfiado e cenoura	batida de banana, bolo simples caseiro	feijão, arroz integral, macarrão com frango desfiado e cenoura	1129,37	175,85	46,52	27,73	92,99	752,62	61,99	594,545	226,045	5,189	4,491
08/04/19	segunda-feira	leite com achocolatado e biscoito de agua e sal	laranja de umbigo	feijão, arroz, strogonoff e couve chinesa	café com leite e bolo de maçã	feijão, arroz, strogonoff e couve chinesa	1113,81	163,33	48,72	29,87	89,24	640,53	126,90	723,04	196,53	6,11	5,89
09/04/19	terça-feira	leite com pó morango e sanduíche de pão integral com queijo	mamão	feijão, arroz parbolizado, macarrão a bolonhesa e cenoura	leite com achocolatado e banana	feijão, arroz parbolizado, macarrão a bolonhesa e cenoura	1156,17	180,62	51,79	27,12	88,16	777,12	113,66	649,27	208,79	5,07	3,96
10/04/19	quarta-feira	café com leite e bolo simples	abacaxi	feijão, arroz, escondidinho de aipim com frango e repolho	leite com pó morango e pão de forma com chimia	feijão, arroz, escondidinho de aipim com frango e repolho	1125,37	184,29	45,12	23,92	87,94	148,62	75,74	613,22	212,12	4,88	4,30
11/04/19	quinta-feira	leite com achocolatado pão de forma integral com doce de leite	melão espanhol	feijão, arroz, coxa e sobrecoxa assada e beterraba	café com leite e cuca	feijão, arroz, coxa e sobrecoxa assada e beterraba	1118,97	172,23	47,97	26,91	85,76	236,78	26,17	581,25	226,73	6,85	5,98
12/04/19	sexta-feira	creme de amido	laranja do céu	feijão, risoto de frango e batata doce	bebida lactea e cuca caseira	feijão, risoto de frango e batata doce	909,47	157,19	35,74	15,65	86,58	258,75	68,29	473,50	165,95	3,78	3,51
15/04/19	segunda-feira	leite com pó morango e biscoito integral	abacaxi	freijão, carreteiro e couve chinesa	café com leite e bolo de aveia caseiro	freijão, carreteiro e couve chinesa	1085,64	159,63	46,36	29,37	88,30	564,02	105,90	656,43	189,86	5,92	5,71
16/04/19	terça-feira	café com leite e bolo de chocolate com cobertura	manga	feijão, arroz, vaca atolada (aipim cozido com carne moída no molho) e repolho	leite com cacau e banana	feijão, arroz, vaca atolada (aipim cozido com carne moída no molho) e repolho	1282,88	206,12	46,32	32,02	94,37	495,02	66,99	606,38	236,74	5,49	4,24
17/04/19	quarta-feira	café com leite e bolo de cenoura caseiro	laranja pêra	feijão, arroz, nuggets de frango assado, abóbora moranga refogada.	salada de frutas (melão espanhol, mamão e abacaxi)	feijão, arroz, nuggets de frango assado, abóbora moranga refogada.	852,72	130,72	44,05	16,86	90,36	590,73	52,86	368,77	167,98	4,50	3,85
18/04/19	quinta-feira	leite com achocolatado e biscoito com leite	maçã	feijão, arroz, macarrão com molho de tomate e atum, cenoura	Feriado		596,64	97,85	22,95	13,11	47,35	378,75	7,51	266,13	88,12	2,69	2,01
19/04/19	sexta-feira	Feriado															
22/04/19	segunda-feira	leite com achocolatado e biscoito de agua e sal	melão espanhol	feijão, arroz, ovo cozido, moranga cabotia	café com leite, pão caseiro de aveia com amrgarina	feijão, arroz, ovo cozido, moranga cabotia	1065,28	149,01	39,46	34,91	84,88	662,40	16,64	536,13	155,87	5,22	4,21
23/04/19	terça-feira	café com leite e pão caseiro com requeijão	caqui	feijão, arroz parboilizado, escondidinho de aipim com carne moída e alface	leite com achocolatado e banana	feijão, arroz parboilizado, escondidinho de aipim com carne moída e alface	1011,948	163,236	40,112	24,28	93,56	318,63	69,825	579,541	206,1075	3,8583	3,6843
24/04/19	quarta-feira	leite com pó morango e cuca	laranja pêra	feijão, arroz, frango grelhado e beterraba	suco de limão, sanduiche natural	feijão, arroz, frango grelhado e beterraba	1012,457	157,556	45,604	23,24	83,08	219,207	78,53	363,902	167,4765	5,3411	3,7182
25/04/19	quinta-feira	café com leite, pão de forma com chimia	maçã	feijão, carreteiro e cenoura	suco de abacaxi, pizza com queijo	feijão, carreteiro e cenoura	1039,738	156,533	57,759	20,69	88,62	611,57	48,196	468,131	185,4075	5,8273	5,6363
26/04/19	sexta-feira	leite com achocolatado e cuca	bergamota	feijão, arroz, fricasse de frango e couve chinesa	batida de banana, bolo de aveia	feijão, arroz, fricasse de frango e couve chinesa	1089,757	164,215	46,593	28	88,04	605,907	186,07	671,0032	193,2644	6,5095	4,6565
29/04/19	segunda-feira	leite com achocolatado e biscoiteo de maisena	laranja do céu	feijão, risoto e chuchu	creme de morango	feijão, risoto e chuchu	937,44	144,94	40,12	22,17	80,69	193,35	67,17	564,10	166,09	3,82	3,86
30/04/19	terça-feira	café com leite, pão caseiro integral com doce de leite	mamão	feijão, arroz, panqueca de carne moída e repolho roxo	leite com achocolatado e banana	feijão, arroz, panqueca de carne moída e repolho roxo	1014,968	159,074	45,05	24,03	96,63	112,71	124,7	624,441	213,6075	4,6983	4,0863

