

CARDÁPIO JULHO 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)										
01/07/19	segunda-feira	Café com leite, biscoito maria	abacaxi	feijão, arroz integral, macarrão com frango desfiado, couve chinesa	leite com cacau e cuca caseira	feijão, arroz integral, macarrão com frango desfiado, couve chinesa	1097,41	162,18	53,95	26,12	91,50	494,46	102,60	654,861	224,926	5,267	4,434										
02/07/19	terça-feira	pó morango, bolo de milho sem cobertura	caqui	feijão, arroz, carne em cubos com batata e repolho	café com leite e banana	feijão, arroz, carne em cubos com batata e repolho	1017,73	158,27	40,05	27,35	91,75	369,70	103,54	595,043	188,358	4,906	5,299										
03/07/19	quarta-feira	Café com leite, pão caseiro com margarina	bergamora orgânica	feijão, arroz, escondidinho de polenta com carne moída, agrião	suco de laranja orgânica, sanduíche natural	feijão, arroz, escondidinho de polenta com carne moída, agrião	926,89	141,35	38,28	24,96	87,55	222,72	176,40	387,999	178,930	5,256	3,017										
04/07/19	quinta-feira	leite com cacau, cuca pronta	melão espanhol	feijão, arroz, strogonoff de coração, moranga cabotiá refogada e pepino	batida de banana, bolo de laranja caseiro sem cobertura	feijão, arroz, strogonoff de coração, moranga cabotiá refogada e pepino	923,60	134,62	43,03	22,39	14,56	403,09	14,78	614,745	163,914	5,902	5,479										
05/07/19	sexta-feira	leite com pó morango e pão de forma com chimia	laranja do céu	feijão, arroz e canja (frango, arroz, batata, cenoura)	café com leite, pão caseiro com requeijão	feijão, arroz e canja (frango, arroz, batata, cenoura)	1039,08	162,03	49,83	21,74	87,90	648,21	73,26	573,437	184,891	4,394	4,275										
08/07/19	segunda-feira	café com leite, biscoito integral	abacaxi	feijão, arroz integral, macarrão a bolonhesa e repolho roxo	leite com pó morango, pão caseiro integral com margarina	feijão, arroz integral, macarrão a bolonhesa e repolho roxo	1164,35	164,04	52,02	34,17	88,07	139,68	63,14	575,64	216,29	4,66	3,95										
09/07/19	terça-feira	café com leite, bolo de aveia caseiro sem cobertura	mamão	feijão, arroz, sopa (carne de gado, aipim, cenoura, moranga, massa, couve manteiga)	leite com cacau e banana	feijão, arroz, sopa (carne de gado, aipim, cenoura, moranga, massa, couve manteiga)	1147,018	167,3929	51,7445	30,466	91,49	1281,9	164,302	641,3738	238,0796	5,9047	6,7213										
10/07/19	quarta-feira	leite com pó morango, pão de forma integral com requeijão	bergamota orgânica	feijão, risoto de frango, batata doce e pepino	café com leite e pão de forma com maionese e atum	feijão, risoto de frango, batata doce e pepino	956,563	131,59095	43,9095	29,133	85,35	317,205	132,837	602,7888	175,8196	4,5567	4,1773										
11/07/19	quinta-feira	leite com cacau, cuca pronta	maçã	feijão, carreteiro e beterraba	suco de laranja orgânica, pizza caseira de queijo	feijão, carreteiro e beterraba	997,817	158,35712	42,2125	21,586	90,99	83,017	60,2125	477,3832	162,1444	6,0215	5,42649										
12/07/19	sexta-feira	creme de amido com cacau quente	laranja do céu	feijão, arroz parboilizado, escondidinho de batata com frango desfiado, repolho	café com leite, pão caseiro de cenoura com chimia	feijão, arroz parboilizado, escondidinho de batata com frango desfiado, repolho	899,688	133,2049	44,4605	21,651	92,51	209,48	100,508	587,861	176,0675	6,6818	3,5903										
15/07/19	segunda-feira	café com leite e biscoite de água e sal	abacaxi	feijão, arroz, strogonoff de gado, moranga cabotiá refogada e couve chinesa	creme de amido com cacau quente	feijão, arroz, strogonoff de gado, moranga cabotiá refogada e couve chinesa	870,49	127,78	43,38	21,05	84,13	852,47	141,07	665,21	196,29	5,66	5,79										
16/07/19	terça-feira	café com leite, pão caseiro de moranga com requeijão	melão espanhol	feijão, arroz, canja (frango, arroz, batata e cenoura)	leite com cacau e banana	feijão, arroz, canja (frango, arroz, batata e cenoura)	1044,031	158,4336	51,0055	23,628	91,3	771,1	52,814	569,137	204,9905	4,5341	4,47526										
17/07/19	quarta-feira	leite com pó morango, pão de forma com margarina	bergamota orgânica	feijão, arroz integral, macarrão à bolonhesa e repolho	café com leite, pão caseiro de aveia com chimia	feijão, arroz integral, macarrão à bolonhesa e repolho	1124,553	164,71312	50,426	30,292	87,36	121,825	66,3013	598,65	195,0175	4,3231	3,57259										
18/07/19	quinta-feira	leite com cacau, bolo de laranja (orgânica) caseiro sem cobertura	maçã	feijão, arroz, ovo cozido e beterraba	leite com pó morango e cuca pronta	feijão, arroz, ovo cozido e beterraba	1017,972	152,8749	40,743	26,399	88,71	127,092	11,4912	554,1842	155,4244	5,3787	4,4972										
19/07/19	sexta-feira	café com leite, bolo simples caseiro sem cobertura	laranja do céu	feijão, arroz, macarrão com atum e pepino	leite com cacau e pão caseiro com chimia	feijão, arroz, macarrão com atum e pepino	962,858	143,1769	45,3445	22,493	94,32	42,21	56,766	569,431	174,9775	4,3083	3,9813										
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	café com leite e biscoite de maisena	creme de amido	feijão, arroz, macarrão com atum e molho vermelho	leite com pó morango, bolo simples caseiro sem cobertura	feijão, arroz, macarrão com atum e molho vermelho	1113,16	160,03	49,88	29,51	80,62	81,20	12,32	771,33	172,63	3,97	4,62										
30/07/19	terça-feira	café com leite e cuca caseira de aveia	melão espanhol	feijão, arroz parboilizado, ovo cozido, aipim e tomate	leite com cacau e banana	feijão, arroz parboilizado, ovo cozido, aipim e tomate	949,553	127,3492	37,47745	32,497	87,15	238,53	34,9945	606,2258	163,6576	4,7907	3,62075										
31/07/19	quarta-feira	creme de amido com cacau	bergamota orgânica	feijão, arroz, nuggets de frango caseiro assado, abóbora moranga refogada	café com leite pão de forma com chimia	feijão, arroz, nuggets de frango caseiro assado, abóbora moranga refogada	961,393	138,1964	50,385	22,188	89,35	404,715	118,3045	555,106	172,1825	4,3548	4,3258										