

CARDÁPIO JUNHO 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)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
03/06/19	segunda-feira	leite com achocolatado e biscoito integral	laranja do céu	feijão, arroz, estrogonoff de gado e repolho refogado	café com leite, bolo caseiro integral sem açúcar (mesma receita do bolo simples, porém com a farinha integral)	feijão, arroz, estrogonoff de gado e repolho refogado	1005,85	142,87	45,75	27,27	88,42	123,70	6,83	580,760	179,707	5,670	5,859
04/06/19	terça-feira	café com leite e pão caseiro integral com requeijão	mamão	feijão, risoto, aipim e brócolis	leite com achocolatado e banana	feijão, risoto, aipim e brócolis	997,42	164,55	42,26	21,20	90,63	168,00	136,22	615,523	239,970	5,018	4,204
05/06/19	quarta-feira	leite com achocolatado, bolo caseiro de banana	bergamota orgânica	feijão, arroz orgânico, coxa e sobrecoxa assada, moranga cabotiá e agrião	suco de laranja orgânica, sanduíche natural	feijão, arroz orgânico, coxa e sobrecoxa assada, moranga cabotiá e agrião	1115,95	172,20	45,06	28,31	89,46	582,62	179,78	460,819	180,625	5,884	5,127
06/06/19	quinta-feira	leite com achocolatado e cuca pronta	maçã	feijão, arroz, carne moída com batata, pepino	café com leite, sanduíche com pão caseiro de bata doce com queijo	feijão, arroz, carne moída com batata, pepino	1019,20	146,30	43,31	29,54	85,58	142,69	45,71	599,001	171,251	5,481	3,876
07/06/19	sexta-feira	café com leite e pão de forma com margarina	abacaxi	feijão, arroz, canja (arroz, batata, cenoura e frango)	batida de banana e bolo de milho sem cobertura	feijão, arroz, canja (arroz, batata, cenoura e frango)	1067,01	155,42	50,06	27,99	86,60	634,50	63,08	556,625	201,479	4,811	4,378
10/06/19	segunda-feira	leite com achocolatado e biscoito de maisena	laranja de umbigo	feijão, arroz integral, macarrão à bolonhesa e couve chinesa	café com leite, bolo caseiro de aveia sem cobertura	feijão, arroz integral, macarrão à bolonhesa e couve chinesa	1187,05	166,76	53,95	34,57	88,26	605,73	115,66	678,55	218,82	5,40	4,00
11/06/19	terça-feira	café com leite, cuca preguiçosa de maçã (RECEITA NO DRIVE E EMAIL)	creme de abacate	feijão, arroz, nuggets de frango assado e alface	leite com achocolatado e banana	feijão, arroz, nuggets de frango assado e alface	1094,693	172,1354	52,492	22,781	91,24	136,215	30,5545	578,306	215,7825	5,531	4,848
12/06/19	quarta-feira	leite com achocolatado, pão de forma com margarina	bergamota	feijão, arroz, fricassê de frango, repolho roxo	suco de laranja e pão de forma com chimia	feijão, arroz, fricassê de frango, repolho roxo	925,458	151,7774	39,2415	18,944	85,75	162,055	182,815	418,881	165,1075	4,766	3,6
13/06/19	quinta-feira	leite com achocolatado, pão de forma integral com requeijão	melão espanhol	feijão, arroz, carretero de coração de frango, salada de batata com maionese de leite e pepino	café com leite, cuca pronta	feijão, arroz, carretero de coração de frango, salada de batata com maionese de leite e pepino	1008,968	132,4314	45,883	34,077	82,11	278,635	57,314	569,6478	174,6846	7,847	4,191
14/06/19	sexta-feira	leite com achocolatado e cuca pronta	laranja perá	feijão, arroz e sopa (carne de gado, abóbora moranga, batata doce, aipim, chuchu e couve manteiga)	suco de bergamota, bolo integral caseiro sem cobertura	feijão, arroz e sopa (carne de gado, abóbora moranga, batata doce, aipim, chuchu e couve manteiga)	1033,892	163,9289	39,875	24,645	88,61	926,202	233,203	444,227	204,4465	6,692	5,629
17/06/19	segunda-feira	leite com achocolatado e biscoito de água e sal	abacaxi	feijão, risoto de frango e pepino	café com leite, bolo simples caseiro sem cobertura	feijão, risoto de frango e pepino	1008,32	150,75	43,68	25,65	85,86	133,40	43,57	553,60	180,93	4,50	4,01
18/06/19	terça-feira	café com leite e cuca de aveia caseira	maçã	feijão, arroz, strogonoff de gado e moranga cabotiá	leite com achocolatado e banana	feijão, arroz, strogonoff de gado e moranga cabotiá	889,998	133,456	40,4735	21,316	84,94	483	10,696	580,915	159,7215	5,028	5,38
19/06/19	quarta-feira	café com leite, pão caseiro de batata e chimia	bergamota orgânica	feijão, arroz integral, escondidinho de frango com batata doce e repolho	suco de bergamota orgânica, bolo de laranja sem cobertura	feijão, arroz integral, escondidinho de frango com batata doce e repolho	905,9955	156,44392	37,383	16,708	96,92	261,6375	297,497	483,2025	206,9445	4,449	3,891
20/06/19	quinta-feira	FERIADO															
21/06/19	sexta-feira	Leite com achocolatado e biscoito maria	Laranja perá orgânica	Feijão, arroz, massa com atum e molho vermelho com beterraba	Café com leite, bolo integral de chocolate sem cobertura (bolo de chocolate com farinha integral)	Feijão, arroz, massa com atum e molho vermelho com beterraba	1147,271	176,97937	46,4576	28,696	86,92	283,825	55,7055	606,855	196,0175	6,049	4,378
24/06/19	segunda-feira	café com leite e biscoito de maisena	melão espanhol	feijão, arroz, ovo cozido e chuchu	leite com achocolatado, pão caseiro com margarina	feijão, arroz, ovo cozido e chuchu	1077,43	147,90	38,64	36,97	85,28	310,08	19,92	533,25	157,43	5,11	4,23
25/06/19	terça-feira	leite com achocolatado e pão caseiro com chimia	banana	feijão, arroz, fricassê de frango e brócolis	suco de laranja, bolo de milho caseiro sem cobertura e pipoca salgada	feijão, arroz, fricassê de frango e brócolis	1080,468	187,0355	42,081	20,678	92,85	164,075	96,0145	523,145	215,1475	5,285	4,302
26/06/19	quarta-feira	café com leite e pão de forma com margarina	bergamota	feijão, arroz integral, macarrão com carne moída e couve manteiga	batida de banana pão de forma integral com requeijão	feijão, arroz integral, macarrão com carne moída e couve manteiga	1041,968	141,9579	51,2415	31,114	87,6	383,23	164,519	597,461	216,1075	4,874	4,064

27/06/19	quinta-feira	leite com achocolatado e cuca pronta	laranja pêra	feijão, risoto de frango e baterraba	suco de bergamota e pizza caseira de queijo	feijão, risoto de frango e baterraba	967,692	156,2067	41,093	20,033	92,32	54,202	166,527	451,6562	170,9964	5,095	4,15
28/06/19	sexta-feira	leite com achocolatado e biscoite de agua e sal	mamão	feijão, carreteiro, batata doce e pepino	café com leite, bolo de cenoura sem cobertura	feijão, carreteiro, batata doce e pepino	977,638	147,7684	44,415	23,364	87,75	333,13	123,868	563,751	181,3375	5,53	5,298

