

CARDÁPIO MAIO 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)
02/05/19	quinta-feira	café com leite, cuca	bergamota	feijão, arroz, omelete ou ovo cozido, tomate	suco de laranja, pão de forma com maionese caseira de leite e atum	feijão, arroz, omelete ou ovo cozido, tomate	986,44	148,75	38,10	27,12	85,01	133,01	172,44	367,167	150,802	6,205	3,709
03/05/19	sexta-feira	leite com cacau, pão caseiro de cenopuora com chimia	abacaxi	feijão, risoto de frango, moranga cabotiá, pepino	Café com leite, bolo simples caseiro	feijão, risoto de frango, moranga cabotiá, pepino	1047,00	161,98	44,37	24,45	95,14	586,30	45,45	563,673	186,100	4,455	4,234
06/05/19	segunda-feira	leite com chocolate, biscoite de leite	laranja do céu	feijão, arroz integral, escondidinho de polenta com carne moída, couve chinesa	café com leite bolo de aveia caseiro com cobertura	feijão, arroz integral, escondidinho de polenta com carne moída, couve chinesa	1080,92	166,18	45,05	27,86	89,08	567,51	114,77	652,983	211,130	5,822	3,776
07/05/19	terça-feira	café com leite, pão caseiro integral com requeijão	manga	feijão, arroz, nuggets de frango assado, alface, abobora moranga	bebida láctea e banana	feijão, arroz, nuggets de frango assado, alface, abobora moranga	927,33	139,42	46,35	20,71	89,77	624,92	16,06	495,718	182,425	4,499	4,266
08/05/19	quarta-feira	creme de amido	bergamota	feijão, arroz, carne em cubos com batata e pepino	leite com achocolatado, pão caseiro de batata doce com margarina	feijão, arroz, carne em cubos com batata e pepino	966,44	141,22	40,11	26,49	84,69	144,50	155,31	519,558	169,085	5,025	5,446
09/05/19	quinta-feira	leite com cacau e cuca	melão espanhol	feijão, arroz, file' de frango grelhado, macarrão ao molho branco, repolho roxo	suco de laranja, sanduiche natural	feijão, arroz, file' de frango grelhado, macarrão ao molho branco, repolho roxo	1126,30	168,80	52,15	26,61	88,75	296,78	145,22	402,09	169,39	5,77	3,99
10/05/19	sexta-feira	café com leite, bolo caseiro de maçã	bergamota	feijão, carreteiro de coração, batata doce e abobrinha	batida de banana, pão caseiro com doce de leite	feijão, carreteiro de coração, batata doce e abobrinha	930,91	135,25	43,71	24,80	94,09	259,63	139,19	529,93	168,45	6,92	3,64
13/05/19	segunda-feira	Turno pedagógico manhã		feijão, arroz, ovo cozido, moranga cabotiá refogada e repolho roxo	leite com cacau, pão caseiro de batata doce com margarina	feijão, arroz, ovo cozido, moranga cabotiá refogada e repolho roxo	775,33	110,65	30,81	22,29	87,36	502,58	22,40	318,30	128,85	4,39	3,50
14/05/19	terça-feira	café com leite, bolo de cenoura caseiro sem cobertura	mamão	feijão, arroz, frango á primavera (cubos de frango com cenoura, abobrinha, chuchu), pepino.	leite com achocolatado e banana	feijão, arroz, frango á primavera (cubos de frango com cenoura, abobrinha, chuchu), pepino.	839,67	125,64	40,62	19,69	87,12	456,18	86,21	570,41	173,93	3,87	4,01
15/05/19	quarta-feira	leite com achocolatado e pão caseiro com chimia	abacaxi	feijão, arroz, strogonoff de carne, couve chinesa, batata cozida com tempero verde	Café com leite, bolo simples caseiro	feijão, arroz, strogonoff de carne, couve chinesa, batata cozida com tempero verde	1051,87	172,76	44,64	19,75	21,20	106,90	44,16	589,07	189,14	6,14	5,74
16/05/19	quinta-feira	leite com pó morango, cuca	maçã	feijão, arroz, panqueca de carne moída, repolho	suco de bergamota, sanduiche natural	feijão, arroz, panqueca de carne moída, repolho	1031,61	159,54	40,53	26,75	88,47	217,20	132,45	356,56	138,98	5,26	3,06
17/05/19	sexta-feira	café com leite, pão massinha com requeijão	bergamota	arroz, feijão, canja de frango (arroz, frango, cenoura e batata)	batida de banana, cuca caseira de aveia	arroz, feijão, canja de frango (arroz, frango, cenoura e batata)	1047,52	147,99	51,32	28,18	87,96	620,30	140,78	606,05	186,14	4,29	4,53
20/05/19	segunda-feira	leite com achocolatado, biscoito integral	melão espanhol	feijão, arroz, macarrão com frango e pepino	café com leite, bolo caseiro de laranja sem cobertura	feijão, arroz, macarrão com frango e pepino	942,65	125,34	41,18	31,00	85,78	277,93	18,18	535,39	161,64	4,25	3,73
21/05/19	terça-feira	leite com cacau, bolo simples	banana	feijão, arroz, escondidinho de aipim com carne moída, cenoura	bebda lactea, pão caseiro de batata doce com queijo	feijão, arroz, escondidinho de aipim com carne moída, cenoura	1050,82	169,99	41,18	23,95	92,60	615,92	45,38	569,80	199,84	3,90	3,53
22/05/19	quarta-feira	leite com achocolatado, pão de forma com chimia	bergamota	feijão, risoto frango, couve manteiga, abobora moranga	suco de laranja, pão caseiro integral com requeijão	feijão, risoto frango, couve manteiga, abobora moranga	847,92	144,45	38,01	14,30	89,32	784,11	205,12	419,90	185,73	5,22	3,92
23/05/19	quinta-feira	pó morango, pão de forma integral com doce de leite	maçã	feijão, arroz, strogonoff de coração, batata doce e pepino	batida de banana, cuca	feijão, arroz, strogonoff de coração, batata doce e pepino	955,72	156,38	37,64	22,19	82,75	304,50	46,41	551,33	156,94	5,56	3,20
24/05/19	sexta-feira	creme de amido	abacaxi	feijão, carreteiro, couve chinesa	Leite com achocolatado Bolo de milho caseiro sem cobertura	feijão, carreteiro, couve chinesa	952,70	141,19	42,35	24,65	84,22	603,23	102,08	650,49	189,76	6,02	5,71
27/05/19	segunda-feira	café com leite e biscoito de maisena	laranja do céu	feijão, arroz, fricasse de frango e chuchu	leite com achocolatado e bolo caseiro de aveia	feijão, arroz, fricasse de frango e chuchu	1015,90	145,21	45,06	28,52	86,19	155,26	62,64	634,50	178,90	4,59	4,19
28/05/19	terça-feira	leite com achocolatado e pão caseiro com requeijão	caqui	feijão, arroz parboilizado, sopa (batata, couve manteiga, moranga, batata doce e carne)	café com leite e banana	feijão, arroz parboilizado, sopa (batata, couve manteiga, moranga, batata doce e carne)	1049,59	177,98	43,35	20,12	95,15	1154,00	128,42	640,74	199,22	5,72	5,25
29/05/19	quarta-feira	café com leite e pão de forma com chimia	bergamota	feijão, arroz integral, macarrão a bolonhesa, tomate	leite com cacau, pão de forma integral com margarina	feijão, arroz integral, macarrão a bolonhesa, tomate	1054,49	141,77	51,71	31,39	88,86	71,80	119,72	562,57	197,34	4,72	3,90
30/05/19	quinta-feira	batida de banana e cuca pronta	melão espanhol	feijão, arroz, escondidinho de polenta com frango, repolho roxo	suco de laranja e pizza caseira de queijo	feijão, arroz, escondidinho de polenta com frango, repolho roxo	1054,67	173,17	45,10	21,92	88,73	196,81	88,13	589,16	194,01	6,17	4,30
31/05/19	sexta-feira	creme de amido	bergamota	feijão, arroz, omelete, cenoura e purê de batatas	café com leite e cuca caseira integral	feijão, arroz, omelete, cenoura e purê de batatas	898,69	131,01	39,43	24,29	87,15	624,00	156,27	622,37	173,13	4,72	4,66

