

CARDÁPIO Setembro 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)
02/09/19	segunda-feira	Café com leite e biscoito maisena	Laranja do céu	Feijão Arroz integral Macarrão com frango desfiado Chuchu	Leite com cacau Bolo simples caseiro sem açúcar	Feijão Arroz integral Macarrão com frango desfiado Chuchu	1122,05	158,50	53,84	30,09	91,21	82,01	62,71	606,298	209,158	4,347	4,371
03/09/19	terça-feira	Leite com pó morango Pão caseiro de abóbora com requijão	Melão espanhol	Feijão Arroz Omelete Cenoura Cebola	Leite com achocolatado Banana	Feijão Arroz Omelete Cenoura Cebola	941,37	153,73	35,98	21,54	86,16	864,90	40,00	535,926	176,703	4,910	4,234
04/09/19	quarta-feira	Leite com cacau Pão de forma com chimia	Bergamota orgânica	Feijão Arroz Fricassê de frango Repolho	Café com leite Bolo de laranja caseiro sem cobertura	Feijão Arroz Fricassê de frango Repolho	1029,80	153,43	46,48	25,77	91,95	66,13	141,25	635,258	172,523	4,329	4,329
05/09/19	quinta-feira	Leite com cacau Cuca pronta	Maçã	Feijão Arroz parboilizado Carne em cubos com molho de batata inglesa Alface	Batida de banana Pão de forma integral com maionese de leite caseira e atum	Feijão Arroz parboilizado Carne em cubos com molho de batata inglesa Alface	1040,65	139,08	51,34	31,25	86,26	62,10	55,91	515,882	169,877	7,126	6,016
06/09/19	sexta-feira	Café com leite Bolo caseiro integral de maçã	Laranja orgânica	Feijão Arroz Panqueca verde e amarela (cenoura e couve manteiga na massa) + recheio de carne moída Couve manteiga refogada	Suco de abacaxi Bolo caseiro de milho	Feijão Arroz Panqueca verde e amarela (cenoura e couve manteiga na massa) + recheio de carne moída Couve manteiga refogada	970,65	142,86	40,85	26,71	93,28	767,33	98,02	480,669	188,028	4,614	3,725
09/09/19	segunda-feira	Leite com achocolatado Biscoito agua e sal	Abacaxi	Feijão Arroz integral Macarrão com molho de frango desfiado Abóbora moranga (amarela) refogada	Leite com pó morango Pão caseiro de batata doce com margarina	Feijão Arroz integral Macarrão com molho de frango desfiado Abóbora moranga (amarela) refogada	1119,14	166,12	52,11	27,65	87,22	591,92	50,46	548,06	214,97	4,94	4,41
10/09/19	terça-feira	Café com leite Bolo de milho caseiro sem cobertura	Melão espanhol	Feijão Arroz Escondidinho de polenta com carne moída Tomate e cebola	Leite com cacau Banana	Feijão Arroz Escondidinho de polenta com carne moída Tomate e cebola	1082,82	151,4369	49,8935	32,082	86,9	270,83	46,598	544,806	185,8775	4,833	3,361
11/09/19	quarta-feira	Leite com achocolatado Pão de forma com chimia	Bergamota	Feijão Arroz Canja de frango (arroz, frango, cenoura e batata)	Café com leite Bolo de maçã caseiro sem cobertura	Feijão Arroz Canja de frango (arroz, frango, cenoura e batata)	1060,72	159,8842	50,397	24,666	88,39	365,8	126,272	594,183	181,0775	4,773	4,461
12/09/19	quinta-feira	Leite com cacau Cuca pronta	Maçã	Feijão Arroz parboilizado Estrogonoff de gado Repolho	Suco de abacaxi Sanduíche natural (pão integral, maionese de leite caseira, tomate, alface e cenoura)	Feijão Arroz parboilizado Estrogonoff de gado Repolho	1005,17	157,68545	40,611	25,732	87,97	177,367	59,7382	435,802	165,6265	7,288	4,869
13/09/19	sexta-feira	Café com leite Pão caseiro com requijão	Laranja orgânica	Feijão Arroz Carne moída com molho e batata Beterraba	Turno pedagógico		440,768	61,9199	21,283	12,89	49,34	43,295	76,612	312,88	105,6218	2,252	2,008

16/09/19	segunda-feira	Café com leite Biscoito integral	Laranja do céu	Feijão Arroz integral Escondidinho de polenta com frango desfiado Abóbora moranga (amarela) refogada	Leite com achocolatado Pão caseiro de batata doce com chimia	Feijão Arroz integral Escondidinho de polenta com frango desfiado Abóbora moranga (amarela) refogada	973,71	144,20	43,28	25,20	88,56	363,80	13,14	509,01	183,96	4,72	3,86
17/09/19	terça-feira	Leite com cacau Bolo de laranja caseiro sem cobertura	Banana	Feijão Arroz Macarrão à bolonhesa Beterraba	Suco de bergamota orgânica Cuca caseira de aveia	Feijão Arroz Macarrão à bolonhesa Beterraba	1088,05	165,33842	48,263	26,478	95,92	76,115	62,6353	429,197	207,0825	4,284	3,579
18/09/19	quarta-feira	Leite coma chocolateado Pão de forma com margarina	Bergamota orgânica	Feijão Carreteiro Batata doce Cebola assada	Batida de banana Bolo de milho caseiro sem cobertura	Feijão Carreteiro Batata doce Cebola assada	1037,05	171,1089	43,006	20,286	87,06	341,53	138,077	564,256	182,4525	5,515	5,655
19/09/19	quinta-feira	Leite com pó morango Cuca pronta	Melão espanhol	Feijão Arroz Sobrecoxa assada Macarrone com meionese de leite Salada de tomate e cebola	Arroz de leite	Feijão Arroz Sobrecoxa assada Macarrone com meionese de leite Salada de tomate e cebola	1131,97	169,24075	43,64789	29,997	81,04	123,823	17,5447	342,45	160,8921	5,446	4,933
20/09/19	sexta-feira	Feriado Revolução Farroupilha															
23/09/19	segunda-feira	Leite com achocolatado e biscoito maisena	Abacaxi	Feijão Arroz Massa com atum e molho vermelho Abóbora moranga (amarela) refogada	Café com leite e pão caseiro integral com requeijão	Feijão Arroz Massa com atum e molho vermelho Abóbora moranga (amarela) refogada	1107,98	173,129	46,227	26,331	88,19	503,7825	47,52175	570,4295	185,6495	5,357	4,159
24/09/19	terça-feira	Leite com pó morango Bolo simples caseiro sem cobertura	Melão espanhol	Feijão Arroz Ovo Cenoura	Leite com achocolatado Banana	Feijão Arroz Ovo Cenoura	1036,62	165,0434	38,0365	26,31	86,16	890,2	40,202	589,206	180,1025	5,08	4,438
25/09/19	quarta-feira	Café com leite Pão de forma com chimia	Laranja orgânica	Feijão Risoto Couve manteiga refogada	Creme de chocolate (com cacau)	Feijão Risoto Couve manteiga refogada	868,198	127,7739	42,4605	20,812	85,31	351,21	92,98	609,831	171,3075	3,825	3,852
26/09/19	quinta-feira	Leite com cacau Cuca pronta	Bergamota orgânica	Feijão Arroz Strogonoff de gado Beterraba Cebola	Suco caseiro de laranja orgânica Pizza caseira de queijo	Feijão Arroz Strogonoff de gado Beterraba Cebola	981,822	155,0138	42,095	20,985	93,22	58,052	167,3112	447,9942	167,4244	5,901	5,516
27/09/19	sexta-feira	Leite com achocolatado Pão caseiro de cenoura com margarina	Banana	Feijão Arroz parboilizado Macarrão com molho de frango desfiado Repolho	Café com leite Cuca caseira	Feijão Arroz parboilizado Macarrão com molho de frango desfiado Repolho	1169,95	177,11782	52,2555	29,123	92,79	282,415	37,2753	598,518	202,5575	5,157	4,197
30/09/19	segunda-feira	Café com leite Biscoito integral	Melão espanhol	Feijão Arroz Carne moída com batata Cenoura Cebola	Leite com cacau Bolo caseiro simple sem cobertura	Feijão Arroz Carne moída com batata Cenoura Cebola	978,94	134,40	45,81	28,68	90,74	707,67	55,49	567,73	169,40	4,04	3,68