

CARDÁPIO ABRIL 2019
JARDIM 4 HORAS (Manhã 10h / Tarde 15h)

Dia do Mês	Dia da Semana	Cardápio	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)
01/04/19	segunda-feira	Feijão, arroz, Fricasse de frango, moranga cabotiá	263,59	40,82	13,34	4,91	45,58	202,07	2,83	62,03	61,84	1,83	1,33
02/04/19	terça-feira	café com leite, pão caseiro de cenoura com requeijão e caqui	334,27	52,72	11,13	9,75	13,48	384,40	32,11	295,17	44,06	0,76	1,31
03/04/19	quarta-feira	feijão, arroz, carne em cubos com batata doce e couve manteiga	248,97	39,20	12,35	4,58	45,67	266,55	26,71	59,28	62,86	2,24	1,82
04/04/19	quinta-feira	bebida láctea, sanduíche natural, maçã	267,23	41,98	6,85	9,49	3,98	97,30	8,99	202,55	35,36	0,92	0,82
05/04/19	sexta-feira	feijão, arroz integral, macarrão com frango desfiado, cenoura	283,27	46,49	13,74	4,72	46,48	396,30	3,38	38,73	78,61	1,91	1,29
08/04/19	segunda-feira	feijão, arroz, strogonoff e couve chinesa	278,02	42,58	14,29	5,50	45,81	323,80	43,84	104,49	67,93	2,68	2,06
09/04/19	terça-feira	leite com pó morango, sanduíche de pão caseiro integral com queijo e mamão	336,15	50,9688	12,57	9,95	5,67	101,7	83,85	364	54,702	0,909	1,6
10/04/19	quarta-feira	feijão, arroz, escondidinho de aipim com frango e repolho	274,57	46,7639	12,49	4,2	45,3	11,3	10,39	39,38	69,412	1,815	1,24
11/04/19	quinta-feira	café com leite, cuca pronta, melão espanhol	285,4	40,851	11,38	8,76	3,29	127,29	10,7	258,1	38,742	1,815	1,14
12/04/19	sexta-feira	feijão, risoto frango e batata doce	273,87	46,2239	12,44	4,13	45,2	116,3	7,365	34,23	62,112	1,83	1,21
15/04/19	segunda-feira	feijão, carreteiro e couve chinesa	264,67	38,85	15,03	5,10	45,05	234,35	31,59	60,28	63,21	2,68	2,23
16/04/19	terça-feira	café com leite, bolo de chocolate, manga	379,24	55,3093	12,75	12,5	9,14	324,8	10	316,7	49,85	1,329	1,35
17/04/19	quarta-feira	feijão, arroz, nuggets de frango assado, abóbora moranga	270,71	40,5889	15,69	4,63	45,6	193,99	1,096	30,71	63,317	1,853	1,33
18/04/19	quinta-feira	leite com achocolatado, biscoito de leite, maçã	328,35	52,395	10,12	9,37	1,69	88,6	4,4	252,4	29,7	0,64	0,9
19/04/19	sexta-feira	Feriado											
22/04/19	segunda-feira	feijão, arroz, ovo cozido, moranga cabotiá	244,54	37,89	9,99	5,59	44,98	211,90	0,94	37,63	52,80	2,02	1,29
23/04/19	terça-feira	café com leite, pão caseiro com requeijão e caqui	331,14	52,2263	10,93	9,73	13,1	274,4	31,6	326,5	42,81	0,637	1,3

24/04/19	quarta-feira	feijão, arroz , frango grelhado e beterraba	260,24	38,5549	15,57	4,56	45	9,7	0,977	31,28	65,502	1,754	1,35
25/04/19	quinta-feira	suco de abacaxi, pizza caseira de queijo	233,54	39,6551	7,557	5,57	5,86	29,963	36,24	153,7	32,637	0,967	0,84
26/04/19	sexta-feira	feijão, arro,z fricasse de frango e couve chinesa	267,52	41,5809	13,91	5,05	45,5	234,55	31,84	91,74	67,782	2,135	1,37
29/04/19	segunda-feira	feijão, risoto e chuchu	236,09	37,18	12,12	4,12	44,63	9,74	3,91	29,93	57,30	1,69	1,16
30/04/19	terça-feira	café com leite, pão caseiro integral com doce de leite e mamão	315,18	50,2843	11,12	8,46	8,45	49,4	80,5	332,3	51,45	0,739	1,15