

**CARDÁPIO AGOSTO 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)
01/08/19	quinta-feira	leite com cacau, cuca pronta e maçã	330,14	48,37	12,00	9,74	5,05	14,29	4,40	252,80	28,14	1,39	1,02
02/08/19	sexta-feira	feijão, arroz, nuggets caseiro de frango assado e repolho branco	265,71	39,97	15,62	4,61	45,14	10,24	4,10	34,56	62,67	1,79	1,30
05/08/19	segunda-feira	feijão, carreteiro, moranga cabotiá refogada	260,57	38,06	14,45	4,96	45,11	195,60	2,33	29,68	57,16	2,36	2,19
06/08/19	terça-feira	café com leite, pão caseiro integral com requeijão e mamão	305,14	44,53	11,33	9,73	8,45	61,40	80,50	333,51	50,81	0,74	1,20
07/08/19	quarta-feira	feijão, arroz, escondidinho de aipim com frango e chuchu	240,47	38,92	11,79	4,18	45,07	12,14	9,43	34,43	66,61	1,77	1,10
08/08/19	quinta-feira	batida de banana, cuca pronta e melão espanhol	257,74	40,97	9,26	6,81	1,65	127,79	14,52	193,90	32,34	1,57	0,94
09/08/19	sexta-feira	feijão, arroz, sopa (carne de gado, batata doce, cenoura, moranga, massa, couve manteiga)	277,43	44,682	13,433	4,739	46,5	544,15	24,268	63,06	65,3809	2,29	1,93
12/08/19	segunda-feira	feijão, risoto de frango e repolho roxo	238,77	37,7939	12,366	4,1182	44,7	19,94	10,23	35,68	59,7619	1,79	1,2
13/08/19	terça-feira	leite com cacau, bolo de milho caseiro sem cobertura e banana	375,68	58,9943	13,095	10,608	8,44	37	23,6	294,6	59,75	0,9	1,28
14/08/19	quarta-feira	feijão, arroz, carne moída com batata doce e moranga cabotiá	281,89	39,4779	14,955	6,8542	45,7	298,35	6,712	35,28	60,9019	1,69	0,97
15/08/19	quinta-feira	café com leite, pão de forma integral com requeijão e maçã	278,57	40,30	11,21	9,27	5,07	24,60	4,40	306,00	44,56	1,18	1,32
16/08/19	sexta-feira	feijão, arroz e canja (frango, arroz, batata e cenoura)	321,34	56,0199	13,93	4,1842	45,4	228,9	7,442	31,93	66,0519	1,88	1,44
19/08/19	segunda-feira	feijão, arroz, ovo cozido e chuchu	242,09	37,5799	9,99	5,5942	44,6	28,99	3,912	38,68	52,8019	1,99	1,26
20/08/19	terça-feira	leite com pó morango, bolo caseiro de maçã e melão espanhol	332,71	52,0378	11,695	9,116	5,31	184,5	14,87	270	35,302	0,7	1,21
21/08/19	quarta-feira	feijão, arroz e sopa (carne de gado, batata doce, cenoura, moranga, massa, couve manteiga)	267,13	43,392	12,533	4,649	46,2	324,63	28,668	62,16	70,5809	2,26	1,87
22/08/19	quinta-feira	café com leite, cuca pronta e maçã	312,40	48,55	10,98	8,76	4,29	14,29	4,40	257,08	34,74	1,71	1,04
23/08/19	sexta-feira	feijão, arroz, fricassê de frango e repolho	261,22	40,5209	13,462	4,8962	45,2	20,69	10,48	66,79	62,8819	1,81	1,32

26/08/19	segunda-feira	Congresso de educação infantil											
27/08/19	terça-feira	feijão, arroz, ovo cozido e pepino	238,14	36,5799	9,925	5,5592	44,4	28,55	1,202	36,48	52,1519	1,94	1,24
28/08/19	quarta-feira	feijão, arroz e canja (frango, arroz, batata e cenoura)	321,34	56,0199	13,93	4,1842	45,4	228,9	7,442	31,93	66,0519	1,88	1,44
29/08/19	quinta-feira	suco de laranja orgânica e pizza de queijo caseira	212,19	34,08	7,44	5,67	6,56	36,17	49,44	165,46	28,59	0,76	0,84
30/08/19	sexta-feira	feijão, risoto e abóbora moranga refogada	240,97	38,0619	12,231	4,1332	45,1	195,05	2,325	30,03	58,6119	1,8	1,21