

CARDÁPIO FEVEREIRO / MARÇO 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)
18/02/19	Segunda	Suco de gelatinas coloridas, bolo de chocolate caseiro e pipoca salgada	296,23	57,14	7,57	4,72	6,32	16,30	14,00	51,40	19,14	0,61	0,29
19/02/19	terça	Batida de banana, bolo caseiro e melão	247,93	36,03	9,99	7,63	5,30	139,10	14,62	242,91	34,70	0,64	1,05
20/02/19	quarta	Feijão, arroz, panqueca de frango e moranga cabotia	296,80	47,51	14,27	5,07	47,74	194,83	1,14	56,48	63,28	1,88	1,39
21/02/19	quinta	Café com leite, pão caseiro com doce de leite e melão	268,62	40,02	10,54	7,77	6,96	124,84	10,70	257,35	39,02	0,83	1,08
22/02/19	sexta	Feijão, risoto de frango e chuchu	236,09	37,18	12,12	4,12	44,63	9,74	3,91	29,93	57,30	1,69	1,16
25/02/19	Segunda	Feijão vermelho, arroz, macarrão a bolonhesa e pepino	311,82	44,93	16,29	7,08	5,02	12,40	2,59	33,73	65,61	2,02	1,02
26/02/19	terça	Milkshake de banana sem açúcar, bolo de milho e ameixa	397,98	66,32	12,19	10,47	10,54	40,90	13,59	249,91	58,30	1,24	1,53
27/02/19	quarta	Feijão, carreteiro e batata doce	205,89	37,77	6,23	3,34	44,92	113,40	5,98	30,93	50,05	1,59	0,90
28/02/19	quinta	Leite com cacau, cuca caseira e melão	282,23	33,35	11,16	11,05	7,67	14,83	2,24	292,32	27,53	0,40	1,02
01/03/19	sexta	feijão, arroz, macarrão com molho de tomate e atum e repolho roxo	316,42	53,37	14,23	4,83	45,28	19,44	10,23	38,73	63,41	2,11	1,30
06/03/19	quarta	feijão, arroz, macarrão com atum	310,22	51,93	13,85	4,81	44,88	10,80	1,59	29,93	59,81	2,01	1,24
07/03/19	quinta	leite com chocolate e pão caseiro com chimia	262,65	38,95	9,66	7,51	5,01	88,40	2,00	254,27	34,10	0,85	1,06
08/03/19	sexta	feijão , risoto de frango e chuchu	236,09	37,18	12,12	4,12	44,63	9,74	3,91	29,93	57,30	1,69	1,16
11/03/19	Segunda	feijão, arroz parbolizado, escondidinho de polenta com carne e repolho roxo	321,47	53,61	13,73	5,84	45,80	20,19	10,23	34,88	63,46	2,15	1,14
12/03/19	terça	batida de banana, bolo de milho e melão gaúcho	310,48	49,08	10,69	8,40	7,68	32,50	5,92	241,51	47,35	0,92	1,30
13/03/19	quarta	feijão, carreteiro e abóbora moranga	208,24	29,61	11,45	4,46	44,82	192,90	0,94	27,73	51,05	2,03	1,72
14/03/19	quinta	Suco de limão, sanduíche natural e manga	238,38	41,35	6,41	7,40	6,24	304,30	18,56	100,45	42,06	1,71	1,02
15/03/19	sexta	Feijão vermelho, arroz, fricasse de frango, e batata doce	297,49	49,46	13,29	4,93	5,76	123,32	7,87	68,63	69,74	2,17	1,33
18/03/19	Segunda	feijão, arroz integral, macarrão com frango desfiado e couve chinesa	320,04	54,07	14,86	5,02	46,60	240,07	31,85	66,12	94,37	2,37	1,48
19/03/19	terça	leite com cacau, bolo de cenoura e melão espanhol	271,62	32,71	12,08	9,62	7,40	16,70	2,00	287,71	27,55	0,37	1,09
20/03/19	quarta	feijão vermelho, arroz, strognoff e moranga cabotia	264,42	41,27	13,07	4,93	5,65	195,80	2,58	63,54	66,13	2,12	1,33
21/03/19	quinta	Suco de limão, pão caseiro de batata doce com requeijão, laranja pêra	197,11	39,78	4,05	3,40	7,08	89,61	58,74	72,99	26,76	0,54	0,45
22/03/19	sexta	Feijão, arroz, ovo cozido e cenoura	246,47	38,55	10,14	5,62	45,06	303,15	2,02	41,10	53,97	2,03	1,29
25/03/19	Segunda	Feijão vermelho, risoto de frango e pepino	234,64	36,96	11,93	4,10	4,64	9,60	1,95	31,63	62,40	1,95	1,16
26/03/19	terça	Café com leite, pão caseiro integral com doce de leite e melão	296,51	45,73	11,35	8,40	6,21	128,40	10,70	278,25	49,50	1,21	1,32
27/03/19	quarta	Feijão, carreteiro e cenoura	233,42	36,54	12,03	4,11	44,38	39,57	1,95	28,23	56,49	1,71	1,15
28/03/19	quinta	Suco de abacaxi e pizza caseira de queijo	233,54	39,66	7,56	5,57	5,86	29,96	36,24	153,66	32,64	0,97	0,84

29/03/19	sexta	Feijão, arroz integral, macarrão a bolonhesa, couve chinesa	254,29	46,32	8,76	4,08	46,12	239,57	31,85	63,57	75,62	2,18	1,16
----------	-------	---	--------	-------	------	------	-------	--------	-------	-------	-------	------	------