

CARDÁPIO JULHO 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)
01/07/19	segunda-feira	feijão, arroz integral, macarrão com frango desfiado, couve chinesa	284,038	46,322	14,130	4,826	46,124	240,065	31,849	65,320	83,367	2,281	1,336
02/07/19	terça-feira	Leite com pó morango, bolo de milho sem cobertura e caqui	352,180	59,344	10,595	9,158	10,140	322,000	34,950	304,612	42,750	0,604	1,384
03/07/19	quarta-feira	feijão, arroz, escondidinho de polenta com carne moída, alface	282,273	44,774	12,971	5,813	45,704	11,550	5,870	31,275	58,662	2,100	1,025
04/07/19	quinta-feira	leite com cacau, cuca pronta e melão espanhol	303,139	40,669	12,395	9,736	4,045	127,292	10,701	253,798	32,142	1,491	1,115
05/07/19	sexta-feira	feijão, arroz e canja (frango, arroz, batata, cenoura)	321,343	56,020	13,930	4,184	45,372	228,900	7,442	31,925	66,052	1,879	1,444
08/07/19	segunda-feira	feijão, arroz integral, macarrão a bolonhesa e repolho roxo	315,423	45,234	16,771	7,398	45,764	20,640	10,230	38,925	79,012	1,840	1,105
09/07/19	terça-feira	café com leite, bolo de aveia caseiro sem cobertura e mamão	294,985	43,813	11,166	9,033	7,420	46,230	80,743	332,432	48,028	1,030	1,069
10/07/19	quarta-feira	feijão, risoto de frango, batata doce e pepino	240,073	38,744	11,901	4,103	45,274	116,700	8,365	35,825	60,912	1,780	1,110
11/07/19	quinta-feira	suco de laranja orgânica, pizza caseira de queijo	212,193	34,080	7,442	5,671	6,555	36,173	49,444	165,465	28,587	0,762	0,844
12/07/19	sexta-feira	feijão, arroz parboilizado, escondidinho de batata com frango desfiado, agrião	239,073	37,880	12,912	4,100	45,486	45,900	29,692	47,495	65,322	2,282	1,266
15/07/19	segunda-feira	feijão, arroz, stroganoff de gado, moranga cabotiá refogada e couve chinesa	281,423	43,289	14,205	5,461	46,319	418,550	32,575	94,135	66,982	2,615	2,086
16/07/19	terça-feira	café com leite, pão caseiro de moranga com requeijão e melão espanhol	293,670	41,126	11,439	9,654	7,425	245,400	11,120	279,672	41,362	0,901	1,225
17/07/19	quarta-feira	feijão, arroz integral, macarrão à bolonhesa e repolho roxo	315,423	45,234	16,771	7,398	45,764	20,640	10,230	38,925	79,012	1,840	1,105
18/07/19	quinta-feira	leite com cacau, bolo de laranja (orgânica) caseiro sem cobertura e maçã	379,580	59,614	13,181	10,461	10,400	36,510	52,200	323,712	43,550	0,565	1,190
19/07/19	sexta-feira	feijão, arroz, macarrão com atum e pepino	280,623	45,494	13,511	4,798	45,124	19,440	10,230	38,325	60,412	2,040	1,185
22/07/19	segunda-feira	Recesso Escolar											
23/07/19	terça-feira												
24/07/19	quarta-feira												
25/07/19	quinta-feira												
26/07/19	sexta-feira												
29/07/19	segunda-feira	feijão, arroz, macarrão com atum e molho vermelho	274,42	44,05	13,13	4,78	44,72	10,80	1,59	29,53	56,81	1,94	1,12

30/07/19	terça-feira	café com leite e cuca caseira de aveia e melão espanhol	278,985	39,7133	11,06595	8,93265	5,9195	125,23	10,9425	310,4324	37,0283	1,0302	1,06945
31/07/19	quarta-feira	feijão, arroz, nuggets de frango caseiro assado, abóbora moranga refogada	270,713	40,5889	15,6895	4,6292	45,5653	193,985	1,096	30,7052	63,3169	1,8534	1,3283