

CARDÁPIO JUNHO 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)
03/06/19	segunda-feira	feijão, arroz, estrogonoff de gado e repolho roxo	268,273	40,881	13,607	5,276	45,264	23,100	12,640	68,235	60,532	2,210	1,981
04/06/19	terça-feira	café com leite, pão caseiro integral com requeijão e mamão	302,470	44,070	11,669	9,774	7,715	61,400	80,500	301,472	59,862	1,211	1,375
05/06/19	quarta-feira	feijão, arroz orgânico, coxa e sobrecoxa assada, moranga cabotiá e agrião	266,893	37,718	14,090	6,289	45,187	232,350	6,947	43,225	61,952	2,274	1,869
06/06/19	quinta-feira	leite com achocolatado, cuca pronta e maçã	335,739	55,039	10,815	8,506	2,635	93,892	4,401	257,198	35,842	1,931	1,115
07/06/19	sexta-feira	feijão, arroz e canja (arroz, batata, cenoura e frango)	321,343	56,020	13,930	4,184	45,372	228,900	7,442	31,925	66,052	1,879	1,444
10/06/19	segunda-feira	feijão, arroz integral, macarrão a bolonhesa e couve chinesa	321,723	46,294	17,219	7,553	46,114	234,500	31,590	63,875	83,912	2,165	1,155
11/06/19	terça-feira	leite com cacau, cuca preguiçosa de maçã, creme de abacate	376,740	44,320	15,118	15,083	10,095	19,100	6,420	343,600	40,900	0,479	1,433
12/06/19	quarta-feira	feijão, arroz, fricassê de frango e repolho roxo	261,223	40,521	13,462	4,896	45,164	20,690	10,480	66,785	62,882	1,810	1,316
13/06/19	quinta-feira	café com leite, cuca pronta e melão espanhol	285,399	40,851	11,383	8,762	3,293	127,292	10,701	258,078	38,742	1,815	1,135
14/06/19	sexta-feira	feijão, arroz, sopa (carne de gado, abóbora moranga, batata doce, aipim, chuchu, couve manteiga)	267,130	43,392	12,533	4,649	46,248	324,630	28,668	62,161	70,581	2,264	1,873
17/06/19	segunda-feira	feijão, risoto de frango e pepino	234,573	36,754	12,166	4,098	44,524	11,700	2,590	28,875	57,962	1,710	1,160
18/06/19	terça-feira	café com leite, cuca de aveia e maçã	305,985	47,413	10,666	8,933	6,920	12,230	4,643	309,432	33,028	0,930	0,969
19/06/19	quarta-feira	feijão, arroz integral, escondidinho de frango com polenta e repolho	268,343	44,548	12,790	4,694	46,132	8,900	3,942	33,325	75,852	2,089	1,204
20/06/19	quinta-feira	FERIADO											
21/06/19	sexta-feira	feijão, arroz, macarrão com atum e molho vermelho, beterraba	286,673	46,8289	13,606	4,8032	45,5743	11,3	2,365	34,0252	62,8119	2,0154	1,2498
24/06/19	segunda-feira	feijão, arroz, ovo cozido e chuchu	242,09	37,58	9,99	5,59	44,63	28,99	3,91	38,68	52,80	1,99	1,26
25/06/19	terça-feira	suco de laranja, bolo de milho caseiro sem cobertura e pipoca salgada	248,54	47,9003	5,4625	5,2857	8,076	38,936	76,48	95,372	47,07	0,808	0,5436
26/06/19	quarta-feira	feijão, arroz integral, macarrão à bolonhesa, couve manteiga	321,723	46,2939	17,2185	7,5532	46,1143	234,5	31,59	63,8752	83,9119	2,1654	1,1548
27/06/19	quinta-feira	suco de bergamota, pizza de queijo	203,1925	31,6801	7,3415	5,5707	7,55505	24,9625	113,64375	148,465	22,5873	0,7622	0,943885
28/06/19	sexta-feira	feijão, carreteiro, batata doce e pepino	243,143	38,1699	11,835	4,4642	45,1423	114,55	6,977	33,9252	56,3519	2,0844	1,7438