

CARDÁPIO MAIO 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) |
| 02/05/19 | quinta-feira | suco de laranja, pão de forma com maionese caseira de leite e atum, bergamota | 213,90 | 35,87 | 6,28 | 6,13 | 4,40 | 25,51 | 159,90 | 69,39 | 25,43 | 0,60 | 0,39 |
| 03/05/19 | sexta-feira | feijão, risoto de frango, moranga cabotiá refogada, pepino | 273,87 | 46,22 | 12,44 | 4,13 | 45,21 | 116,30 | 7,37 | 34,23 | 62,11 | 1,83 | 1,21 |
| 06/05/19 | segunda-feira | feijão, arroz integral, escondidinho de polenta com carne moída, couve chinesa | 289,94 | 45,96 | 13,36 | 6,27 | 46,50 | 231,65 | 30,20 | 59,08 | 80,05 | 2,37 | 1,10 |
| 07/05/19 | terça-feira | café com leite, pão caseiro integral com requeijão, manga | 316,97 | 45,94 | 11,86 | 10,13 | 8,76 | 234,70 | 10,00 | 295,17 | 41,96 | 0,74 | 1,23 |
| 08/05/19 | quarta-feira | feijão, arroz, carne em cubos com batata e pepino | 272,59 | 37,12 | 15,52 | 6,78 | 44,95 | 10,00 | 19,86 | 29,18 | 63,30 | 1,71 | 0,97 |
| 09/05/19 | quinta-feira | suco de laranja, sanduíche natural (Pão branco, maionese de leite, cenoura, tomate, alface), melão espanhol | 263,98 | 49,28 | 6,78 | 5,63 | 2,45 | 221,51 | 59,52 | 64,25 | 23,06 | 0,97 | 0,28 |
| 10/05/19 | sexta-feira | feijão, carreteiro de coração, batata doce e abobrinha | 252,32 | 39,5189 | 11,02 | 5,728 | 45,4 | 117,3 | 7,865 | 35,43 | 56,3619 | 2,64 | 0,96 |
| 13/05/19 | segunda-feira | feijão, arroz, ovo cozido, moranga cabotiá refogada e repolho roxo | 236,39 | 31,6879 | 11,6 | 6,919 | 45,2 | 232,39 | 9,577 | 52,33 | 55,3519 | 2,29 | 1,4 |
| 14/05/19 | terça-feira | café com leite, bolo caseiro de cenoura e mamão | 315,77 | 45,8648 | 12,49 | 9,722 | 8,94 | 224,6 | 81,365 | 299,1 | 53,952 | 1,02 | 1,26 |
| 15/05/19 | quarta-feira | feijão, arroz, stroganoff de carne, couve chinesa e batata cozida com tempero verde | 275,62 | 42,5209 | 14,32 | 5,396 | 46,1 | 234,8 | 50,5 | 92,99 | 70,5319 | 2,68 | 2,02 |
| 16/05/19 | quinta-feira | leite com pó morango, cuca pronta e maçã | 310,84 | 49,72 | 10,40 | 8,29 | 2,25 | 32,29 | 5,74 | 252,80 | 28,14 | 1,39 | 1,02 |
| 17/05/19 | sexta-feira | arroz, feijão e canja de frango (arroz, frango, cenoura e batata) | 321,34 | 56,0199 | 13,93 | 4,184 | 45,4 | 228,9 | 7,442 | 31,93 | 66,0519 | 1,88 | 1,44 |
| 20/05/19 | segunda-feira | feijão, arroz integral, macarrão com frango e pepino | 272,97 | 44,4539 | 13,45 | 4,328 | 44,9 | 11,7 | 2,59 | 31,88 | 60,5619 | 1,82 | 1,2 |
| 21/05/19 | terça-feira | bebida lactea, pão caseiro de batata doce com queijo e banana | 348,65 | 64,8088 | 9,433 | 7,156 | 7,65 | 83,7 | 28,47 | 254,9 | 53,5023 | 0,82 | 0,99 |
| 22/05/19 | quarta-feira | feijão, risoto, couve manteiga e abobora moranga | 240,97 | 38,0619 | 12,23 | 4,133 | 45,1 | 195,05 | 2,325 | 30,03 | 58,6119 | 1,8 | 1,21 |
| 23/05/19 | quinta-feira | batida de banana, cuca pronta e maçã | 284,74 | 48,67 | 8,86 | 6,81 | 2,65 | 14,79 | 8,22 | 192,90 | 28,34 | 1,47 | 0,84 |
| 24/05/19 | sexta-feira | feijão, carreteiro e couve chinesa | 250,57 | 38,8539 | 12,86 | 4,648 | 45,1 | 234,05 | 31,59 | 59,88 | 61,4119 | 2,49 | 1,9 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|----------|---------------|--|--------|---------|-------|-------|------|-------|--------|--------|---------|------|------|
| 27/05/19 | segunda-feira | feijão, arroz, fricassê de frango e chuchu | 260,97 | 40,4809 | 13,33 | 4,911 | 45,2 | 12,89 | 5,55 | 62,19 | 61,7319 | 1,78 | 1,29 |
| 28/05/19 | terça-feira | leite com achocolatado, pão caseiro integral com requeijão e caqui | 360,31 | 58,9278 | 11,19 | 9,778 | 11,5 | 354,3 | 31,7 | 305,3 | 45,0623 | 0,96 | 1,41 |
| 29/05/19 | quarta-feira | feijão, arroz integral, macarrão a bolonhesa e tomate | 312,97 | 44,5689 | 16,67 | 7,428 | 45,7 | 27 | 6,89 | 31,88 | 78,1619 | 1,79 | 1,07 |
| 30/05/19 | quinta-feira | suco de laranja e pizza caseira de queijo | 231,54 | 39,06 | 7,46 | 5,67 | 6,56 | 36,17 | 49,44 | 165,66 | 28,64 | 0,77 | 0,84 |
| 31/05/19 | sexta-feira | feijão, arroz, omelete, cenoura e purê de batatas | 286,39 | 46,4449 | 10,71 | 6,339 | 45,6 | 208,9 | 10,352 | 77,43 | 60,0519 | 2,09 | 1,32 |