

**CARDÁPIO Setembro 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)
02/09/19	segunda-feira	Feijão, arroz integral, macarrão com frango desfiado e chuchu	333,33	53,43	17,60	5,34	46,45	25,06	6,01	40,67	93,82	2,14	1,52
03/09/19	terça-feira	Leite com pó morango, pão caseiro de abóbora com requeijão e Melão espanhol	301,27	47,02	10,71	8,16	4,92	182,60	14,05	273,59	33,36	0,52	1,17
04/09/19	quarta-feira	Feijão, arroz, fricassê de frango e repolho	278,00	40,55	16,57	5,35	45,24	18,62	6,03	67,49	66,32	1,83	1,42
05/09/19	quinta-feira	Batida de banana, pão de forma integral com maionese de leite caseira e atum, maçã	317,52	43,03	10,66	13,04	3,63	30,21	10,42	226,80	42,58	1,07	1,09
06/09/19	sexta-feira	Feijão, arroz, panqueca verde e amarela (cenoura e couve manteiga na massa) recheio de carne moída e couve manteiga refogada	268,72	39,99	13,73	6,02	48,26	360,66	31,82	72,43	66,93	1,88	1,12
09/09/19	segunda-feira	Feijão, arroz integral, macarrão com molho de frango desfiado, abóbora moranga (amarela) refogada	297,83	45,54	16,78	5,14	46,21	207,97	2,80	38,12	82,22	2,07	1,41
10/09/19	terça-feira	Café com leite, bolo de milho caseiro sem cobertura, melão espanhol	322,04	42,1483	12,56	12,07	5,99	152,3	11	330,8	49,35	1,03	1,42
11/09/19	quarta-feira	Feijão, arroz, canja de frango (arroz, frango, cenoura e batata)	325,93	56,0199	17,16	3,134	45,4	225	7,442	32,97	70,7015	1,94	1,55
12/09/19	quinta-feira	Suco de abacaxi, sanduíche natural (pão integral, maionese de leite caseira, tomate, alface e cenoura) e maçã	349,65	78,8999	8,443	2,388	11	124,105	41,163	103,4	59,742	2,3	1,13
13/09/19	sexta-feira	Feijão, arroz, carne moída com batata inglesa e beterraba	279,36	40,4589	12,83	7,526	45,8	19,72	21,531	33,74	66,3925	1,85	1,1
16/09/19	segunda-feira	Feijão, arroz integral, escondidinho de polenta com frango desfiado, abóbora moranga (amarela) refogada	276,73	46,07	13,13	4,79	46,41	116,30	2,80	31,64	77,64	2,21	1,25
17/09/19	terça-feira	Leite com cacau, bolo de laranja caseiro sem cobertura, banana	404,18	62,2263	13,62	12,06	9,91	44,063	37,94	305,9	57,75	0,8	1,22
18/09/19	quarta-feira	Feijão, carreteiro e batata doce + cebola	262,36	38,5789	11,84	6,486	45,1	134,68	7,976	35,15	56,3125	2,17	1,76
19/09/19	quinta-feira	Feijão, arroz, sobrecoxa assada, macarrones com maionese de leite, salada de tomate e cebola	374,55	45,168	15,35	14,57	45,1	44,705	5,913	36,58	64,274	2,06	1,72
20/09/19	sexta-feira	Feriado Revolução Farroupilha											

23/09/19	segunda-feira	Feijão, arroz, massa com atum e molho vermelho e abóbora moranga (amarela) refogada	291,74	47,84	13,90	4,98	45,79	198,03	4,53	41,65	61,94	2,21	1,26
24/09/19	terça-feira	Leite com pó morango, bolo simples caseiro sem cobertura e melão espanhol	322,78	48,0863	10,6	10,16	4,9	184,4	14,25	311,1	34,25	0,41	1,16
25/09/19	quarta-feira	Feijão, risoto, couve manteiga refogada	254,78	36,9959	12,52	6,188	44,9	164,5	19,73	52,49	62,3325	1,73	1,21
26/09/19	quinta-feira	Suco caseiro de laranja orgânica, pizza caseira de queijo	228,58	38,9988	7,211	5,515	6,54	36,0225	49,3938	183,5	27,9853	0,66	0,84
27/09/19	sexta-feira	Feijão, arroz parboilizado, macarrão com molho de frango desfiado e repolho	290,42	45,1078	16,67	4,748	45,1	24,215	5,8493	46,11	59,6919	1,99	1,1
30/09/19	segunda-feira	Feijão, arroz, carne moída com batata, cenoura e cebola	281,72	39,25	15,80	6,85	45,70	289,07	21,84	34,88	65,81	1,82	1,02