



Cardápio de Fevereiro/2020- Turno Integral- EMEFS			
DATA:	CAFÉ DA MANHÃ:	ALMOÇO:	LANCHE DA TARDE:
4ª SEMANA			
19/2- Quarta-feira	Bauru (pão massinha, carne moída com molho de tomate) + Suco Natural de melão	<i>Feijão (opcional)</i> + Macarrão com molho de tomate com sardinha OU atum OU ovo + Salada de cenoura	Igual ao café da manhã
20/2- Quinta-feira	Pão massinha com doce de frutas + Leite com achocolatado OU café com leite OU leite com pó morango OU leite caramelo	<i>Feijão (opcional)</i> + Escondidinho de batata inglesa com carne + Salada de tomate + Banana	Igual ao café da manhã
21/2- Sexta-feira	Pão de forma com margarina+ Leite com achocolatado OU café com leite OU leite com pó morango OU leite caramelo	<i>Feijão (opcional)</i> + <i>Risoto de proteína de soja</i> OU Macarrão com molho e proteína de soja + Salada de pepino	Igual ao café da manhã
5ª SEMANA			
24/2-Segunda-feira	Ponte		
25/2- Terça-feira	Carnaval		
26/2- Quarta-feira	Cinzas -	Torradinha com margarina (TURNO ÚNICO)	Torradinha com margarina
27/2- Quinta-feira	*Flocos (Vitória) + + Leite com achocolatado OU café com leite OU leite com pó morango OU leite caramelo *Biscoito (Erna) +Leite com achocolatado OU café com leite OU leite com pó morango OU leite caramelo	Feijão (opcional) + Arroz OU Macarrão com molho+ Ovo cozido picado + Salada de Beterraba	Igual ao café da manhã
28/2- Sexta-feira	Cuca + Suco natural de laranja	Feijão(opcional) + Escondidinho de batata doce com frango+)+ Salada de chuchu com tempero verde	Igual ao café da manhã


Alice Magalhães Neves
Nutricionista
CRN: 19453


Adriana Inhaia Rech
Nutricionista
CRN: 7091D

Valores Nutricionais do cardápio:											
DIAS:	Energia	Proteína	Lipídeos	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)
19/fev	978,51	47,59	24,27	142,05	11,38	290,22	125,89	8,59	12,05	14,04	27,51
20/fev	1287,10	54,36	30,30	201,71	13,87	738,54	207,10	9,51	7,79	467,13	72,23
21/fev	955,52	34,25	31,55	134,85	11,87	639,0	176,95	6,91	5,16	494,61	6,46
26/fev	405,87	8,40	13,58	61,45	2,43	52,41	22,40	2,28	2,66	39,22	0
27/fev	1007,06	34,60	27,10	157,29	10,08	641,03	148,35	7,02	8,98	494,80	14,40
28/fev	801,21	25,10	21,55	130,10	10,31	104,71	114,20	4,29	1,73	102,25	20,95
Média:	905,88	34,05	24,72	137,91	9,99	410,99	132,48	6,43	6,40	268,67	23,59