



Cardápio de março/2020- Turno Integral- EMEFS

DATA:	CAFÉ DA MANHÃ:	ALMOÇO:	LANCHE DA TARDE:
1ª SEMANA			
2/3-Segunda-feira	Biscoito+ Leite Caramelo (c/açúcar refinado)	Macarrão à bolonhesa + Feijão+ Salada de repolho	Igual ao café da manhã
3/3- Terça-feira	Pão de forma com doce de frutas+ Leite com achocolatado	Arroz+Feijão+ Carne em cubos com molho de tomate + Quibebe de moranga	Igual ao café da manhã
4/3- Quarta-feira	<u>Pão caseiro doce</u> + Café com leite	Arroz integral+Feijão+ Ovo cozido+ Salada de alface+Maçã	Igual ao café da manhã
5/3- Quinta-feira	Pão massinha com margarina+ Vitamina de banana	Carreteiro com salsichão de frango+ Feijão+Salada de beterraba	Igual ao café da manhã
6/3- Sexta-feira	Arroz de leite	Arroz+ Feijão+ Fricassé de frango+Batata doce +Caqui	Igual ao café da manhã
2ª SEMANA			
9/3-Segunda-feira	Torradinha de pão massinha+ Leite com morango	Arroz+ Feijão+ Omelete de forno+ Salada de cenoura ralada	Igual ao café da manhã
10/3- Terça-feira	Pão de forma com maionese caseira de leite+ Leite Caramelo (com açúcar refinado)	Arroz+Feijão+ Frango desfiado com molho de tomate+ Repolho refogado	Igual ao café da manhã
11/3- Quarta-feira	<u>Focaccia (Pão caseiro de cebola)</u> +Café com leite	Carreteiro de carne em cubos (arroz parbo)+Feijão+Moranga caramelada+Banana	Igual ao café da manhã
12/3- Quinta-feira	Cuca +Leite com morango	Arroz+ Feijão+ Almôndegas de carne moída com molho de tomate+ Salada de beterraba	Igual ao café da manhã
13/3- Sexta-feira	<u>Cuca preguiçosa com maçã</u> + Suco de laranja	Risoto de frango+ Feijão+Salada de chuchu	Igual ao café da manhã
3ª SEMANA			
16/3-Segunda-feira	Biscoito+ Leite achocolatado	Arroz+ Feijão+ Carne em cubos com molho de tomate+Salada de beterraba	Igual ao café da manhã
17/3- Terça-feira	Pão massinha com doce de frutas+Leite achocolatado	Arroz+ Feijão+ Omelete de frigideira+ Salada de repolho	Igual ao café da manhã
18/3- Quarta-feira	<u>Pão caseiro doce</u> + Café com leite	Arroz+ Feijão+ Farofa de coração de frango+Salada de couve chinesa+Melão	Igual ao café da manhã

Sábado letivo: Lanche conforme o estoque.

*Torradinha com pão massinha: fatiar o pão e regar com um pouco de óleo + manjerona.

OBS: Devido ao Decreto N º 69 de 18 de Março de 2020, sobre as medidas de prevenção ao contágio pelo COVID-19 (Novo Coronavírus), então ficou decidido as suspensões das aulas para todas as Escolas Municipais de Canoas a partir de 19 de Março de 2020 por tempo indeterminado.

Valores Nutricionais do cardápio:											
SEMANAS MÉDIAS:	Energia	Proteína	Lipídeos	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)
SEMANA 1	1074,71	44,88	34,12	148,41	11,90	661,41	150,58	5,98	6,09	307,24	24,72
SEMANA 2	1035,58	43,91	29,72	148,95	10,51	569,58	153,55	6,30	5,74	322,69	34,41
SEMANA 3	1115,84	40,54	35,54	159,22	11,43	657,31	163,43	6,87	6,03	428,97	28,74


Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRNz 10469


Adriana Inhaia Rech
Nutricionista
CRNz 70910