

**CARDÁPIO (ABRIL-2019)**  
**Diurno - EMEF**

DIA DO MÊS	DIA DA SEMANA	Preparação:	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)
01/04/19	segunda-feira	Arroz+Feijão+Escondidinho de polenta com proteína de soja+Batata doce	375,46	71,31	14,53	4,01	9,681	1042,158	15,429	79,486	83,550	5,587	1,898
02/04/19	terça-feira	Pão de forma com doce de frutas+ café com leite	385,33	63,73	12,92	9,58	0,370	97,600	4,905	277,220	25,950	0,286	1,018
03/04/19	quarta-feira	Risoto de frango+ feijão+salada de beterraba+banana	428,26	71,61	26,23	4,60	7,438	39,897	14,133	50,719	104,068	4,331	1,841
04/04/19	quinta-feira	Pão caseiro com margarina +leite com achocolatado	449,97	56,67	14,37	19,57	1,575	126,419	2,597	281,597	35,587	2,293	1,364
05/04/19	sexta-feira	Carreteiro de carne em cubos(arroz parbo)+ feijão+salada de cenoura + maçã	393,07	62,91	25,66	4,45	7,312	759,558	10,919	34,952	55,368	3,078	3,562
08/04/19	segunda-feira	Arroz + feijão+omelete de forno+salada de beterraba ralada	313,46	49,61	14,39	6,11	5,63	114,398	6,639	65,076	58,250	4,246	1,701
09/04/19	terça-feira	Pão de forma com doce de leite+ leite achocolatado	426,20	67,73	15,63	11,90	0,00	84,00	2,60	318,60	25,35	0,14	1,01
10/04/19	quarta-feira	Arroz integral +feijão+vaca atolada+salada de tomate+banana	573,63	93,43	35,05	7,85	10,14	63,30	63,69	113,26	185,07	6,92	5,37
11/04/19	quinta-feira	Cuca com doce de frutas+ bebida lactea	332,97	57,48	9,09	7,61	2,55	22,42	6,51	187,00	28,84	2,19	0,77
12/04/19	sexta-feira	Arroz+ feijão +carne moída com molho de tomate+salada de repolho+melão	357,01	55,73	20,57	5,77	5,80	56,20	28,71	68,42	67,17	4,77	4,97
15/04/19	segunda-feira	Macarrão com carne em cubos e molho de tomate+ feijão+salada de beterrba	355,72	47,60	28,20	5,81	5,588	13,647	5,458	34,925	66,486	3,077	3,618
16/04/19	terça-feira	Pão integral com doce de leite+café com leite	377,03	58,38	14,02	11,09	3,450	84,000	2,595	387,220	55,350	2,046	1,008
17/04/19	quarta-feira	Arroz festivo+feijão+bolinho de atum com molho de tomate+batata doce+ banana	710,59	118,91	30,01	13,75	9,888	1533,160	28,310	395,108	120,355	5,253	2,936
18/04/19	quinta-feira	Torta de bolacha de pascoa (biscoito maria,creme de amido e creme de brigadeiro com leite condensado caseiro	567,05	76,17	20,66	21,66	0,045	168,000	5,190	547,400	50,850	0,312	2,016
19/04/19	sexta-feira	FERIADO											
22/04/19	segunda-feira	Arroz + feijão+ ovos mexidos+ salada de tomate e cenoura	323,95	51,09	14,49	6,74	5,825	876,593	13,149	69,136	53,850	4,341	1,703
23/04/19	terça-feira	Pão de forma com margarina+vitamina de banana	508,40	79,32	13,75	16,57	2,030	125,600	11,695	279,700	54,350	0,457	1,168
24/04/19	quarta-feira	Risoto de frango + feijão + salada de repolho+banana	423,21	71,14	26,74	4,41	7,713	45,597	29,008	59,019	91,568	2,698	1,403
25/04/19	quinta-feira	Sanduche natural(pão massinha,maionese caseira, tomate)+suco natural abacaxi	243,90	39,64	2,98	9,16	1,303	29,215	17,343	11,798	15,681	0,443	0,105
26/04/19	sexta-feira	Arroz + feijão+estrogonofe de coração de frango+ salada de beterraba+ melão	522,72	66,80	21,55	18,52	6,375	83,546	14,368	127,266	94,647	7,511	3,107
29/04/19	segunda-feira	Macarrão com sardinha e molho de tomate + feijão+salada de repolho	296,31	47,78	18,81	4,92	5,443	33,532	21,498	173,460	39,751	2,914	0,698
30/04/19	terça-feira	Pão integral com margarina+ leite caramelo	371,40	45,93	12,68	16,43	3,450	117,600	2,595	352,300	63,350	2,771	1,055