

CARDÁPIO (AGOSTO-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)
05/08/19	Segunda-feira	Arroz de Leite	409,3	49,0	17,2	16,15	0,3	168,0	5,2	552,9	55,7	1,2	2,2
06/08/19	Terça-feira	Arroz + Feijão + Ovo cozido picado + Salada de beterraba + salada de cebola	345,6	53,9	15,0	7,66	6,5	103,2	6,4	69,9	67,3	4,3	1,8
07/08/19	Quarta-feira	Torradinha com margarina e orégano + Suco natural de laranja	354,0	66,4	5,8	8,21	2,0	58,4	53,2	44,2	10,7	0,2	0,1
08/08/19	Quinta-feira	Carreiro de carne em cubos + Feijão + Salada de couve chinesa + Bergamota	435,0	68,5	28,2	6,28	8,7	290,0	123,0	138,0	75,7	3,5	3,7
09/08/19	Sexta-feira	Arroz com cenoura + Feijão + Frango desfiado com molho de tomate + batata doce	405,2	65,9	22,1	5,71	7,0	309,0	17,2	63,4	70,4	4,3	1,7
12/08/19	Segunda-feira	Arroz + Feijão + Omelete de forno com couve, milho e ervilha + salada de repolho	486,3	75,8	21,0	11,16	7,8	250,0	52,7	238,0	77,3	5,2	2,3
13/08/19	Terça-feira	Pão massinha com doce de frutas ou doce de leite + Leite com chocolate	335,1	42,1	13,2	12,24	2,8	84,0	2,6	318,6	25,4	0,1	1,0
14/08/19	Quarta-feira	Arroz + Feijão + Escondidinho de polenta com proteína de soja e molho de tomate + Salada de couve chinesa + laranja orgânica	429,0	80,3	16,5	6,38	12,5	200,0	123,0	182,4	106,8	6,1	2,0
15/08/19	Quinta-feira	Pão de forma com margarina + leite com morango	433,4	59,9	12,7	16,09	0,0	238,7	11,6	475,0	25,4	2,9	2,4
16/08/19	Sexta-feira	Arroz Integral + Feijão + Frango desfiado com molho de tomate + batata doce e cebola assadas	401,1	64,3	22,2	6,20	8,2	309,0	18,4	52,1	103,5	2,8	1,8
19/08/19	Segunda-feira	Macarrão com sardinha e molho de tomate + feijão + salada de cenoura	305,5	48,0	18,4	5,84	5,1	761,9	6,1	155,3	35,5	2,7	0,7
20/08/19	Terça-feira	Arroz de leite com canela	410,6	49,4	17,2	16,17	0,5	168,1	5,3	559,0	56,0	1,3	2,2
21/08/19	Quarta-feira	Risoto de frango (arroz integral)+ Feijão + salada de beterraba + banana	439,9	75,3	22,7	6,53	9,7	48,0	17,5	47,8	143,3	3,1	1,9
22/08/19	Quinta-feira	Sanduche natural (Pão de forma, maionese caseira de leite, tomate picado e cenoura ralada) + suco natural bergamota	313,7	54,0	6,7	9,01	3,2	210,0	82,0	72,8	18,4	0,3	0,2
23/08/19	Sexta-feira	Arroz + Feijão + Aipim com carne moída e molho de tomate+ salada de cebola + laranja	517,4	90,0	23,8	7,75	9,6	57,5	125,9	177,9	121,1	7,5	5,2
26/08/19	Segunda-feira	Arroz + feijão + ovos mexidos com milho e ervilha+ salada de beterraba	391,0	57,2	15,9	11,00	6,9	121,6	7,5	70,3	69,2	4,4	1,9
27/08/19	Terça-feira	Sanduche de frango (pão massinha com frango desfiado e molho de tomate) + Leite com chocolate	384,8	34,9	26,0	14,74	4,7	117,4	7,5	285,8	47,6	0,8	1,5
28/08/19	Quarta-feira	Arroz + Feijão + fricassé de frango + salada de couve chinesa	394,4	55,0	27,2	7,15	6,1	290,0	54,6	124,1	82,7	4,6	1,9
29/08/19	Quinta-feira	Cuca com margarina + Vitamina de banana	438,4	65,8	10,2	15,46	2,8	97,6	7,0	175,9	42,8	2,4	1,1
30/08/19	Sexta-feira	carreiro de carne em cubos + Feijão + Salada de cenoura e cebola + Laranja orgânica	446,7	71,1	27,4	6,37	8,8	298,0	87,7	110,5	79,0	4,8	4,1
Sábado letivo		Flocos de milho + Creme de amido com pó sabor morango	372,2	68,0	8,9	8,01	1,0	208,0	26,6	475,2	25,5	6,7	2,0