ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
MUNICÍPIO DE CANOAS
Secretaria Municipal da Educação
Unidade de Alimentação Escolar

Adriana Inês Rech
Nutricionista
CRN: 7091D

CARDÁPIO (JULHO-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)
01/07/19	Segunda-feira	Arroz + Feijão + Carne moída com molho de tomate e milho + salada de beterraba	385,77	54,14	21,85	8,97	47,36	46,940	7,543	47,454	83,276	2,240	1,465
02/07/19	Terça- feira	Torradinha com margarina e orégano (pão massinha) + leite com chocolate	349,21	37,53	11,92	17,51	2,581	142,113	0,006	270,993	23,775	0,242	0,817
03/07/19	Quarta -feira	Arroz + Feijão + Omelete de forno com couve + salada de alface + laranja orgânica	507,06	84,33	20,83	10,30	53,232	316,455	103,426	235,641	105,793	3,275	2,406
04/07/19	Quinta -feira	Sanduíche com pasta de Atum(pão integral, atum, cenoura ralada e maionese caseira de leite) + Suco natural de laranja orgânica	292,62	37,84	13,74	11,14	5,470	144,420	48,310	113,333	54,682	1,989	1,127
05/07/19	Sexta -feira	Arroz Integral + Feijão + Frango desfiado com molho de tomate + salada de cebola +bergamota	390,07	62,98	20,14	7,22	51,189	46,540	175,233	72,554	120,476	2,800	2,925
08/07/19	Segunda-feira	Arroz + Feijão + Bolinho de sardinha com molho de tomate + Salada de beterraba	396,90	71,88	15,85	5,00	52,783	58,385	7,656	90,437	82,869	2,798	1,932
09/07/19	Terça- feira	Sanduiche de Frango(Pão massinha com frango desfiado com molho de tomate) + Café com Leite	344,11	33,15	23,94	12,89	2,289	127,778	5,396	284,110	52,663	0,962	1,328
10/07/19	Quarta -feira	Carreteiro de carne em cubos + Feijão + salada de alface + batata doce + laranja	460,75	80,88	22,94	5,40	49,309	234,943	90,444	111,799	86,928	3,590	2,965
11/07/19	Quinta -feira	Cuca com doce de frutas + leite caramelo	390,52	58,76	12,55	11,89	1,945	130,720	2,312	282,347	37,937	2,757	1,204
12/07/19	Sexta -feira	Risoto de frango + feijão + salada de cenoura e cebola	342,81	51,72	21,65	5,34	46,775	368,034	8,602	51,060	81,900	2,383	1,702
15/07/19	Segunda-feira	Macarrão com Sardinha e molho de tomate + feijão + salada de repolho	287,84	48,95	15,70	3,71	46,599	46,140	15,018	108,819	68,695	2,593	1,489
16/07/19	Terça- feira	Pão Massinha com maionese caseira de leite e cenoura ralada + vitamina de banana	352,25	50,78	8,41	14,06	1,520	207,800	13,470	185,533	32,312	0,374	0,620
17/07/19	Quarta -feira	Risoto de frango + feijão + salada de couve chinesa+ laranja orgânica	409,91	68,29	23,27	5,83	48,905	410,849	125,362	144,960	109,600	3,093	1,908
18/07/19	Quinta -feira	Arroz de leite com canela	260,71	37,87	9,11	8,15	0,592	108,430	0,143	274,340	29,478	0,491	1,060
19/07/19	Sexta -feira	Arroz + Feijão + farofa com ovo cozido picado + salada de cebola assada	367,54	66,19	14,96	10,25	46,796	92,628	8,545	68,299	71,118	2,848	1,814
	Sabado letivo	Arroz de leite	259,40	37,47	9,09	8,13	0,320	108,300	0,000	268,200	29,200	0,300	1,050
		Recesso Escolar (22 a 31/7-2/8)											