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

Nutricionista
CRN: 10910

**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 | 370,78 | 54,67 | 20,69 | 7,54 | 6,75 | 32,658 | 8,236 | 47,349 | 72,301 | 4,843 | 5,060 |
| 02/07/19 | Terça- feira | Torradinha com margarina e orégano (pão massinha) + leite com chocolate | 350,41 | 31,97 | 12,71 | 18,35 | 4,31 | 121,853 | 2,601 | 277,593 | 26,025 | 0,233 | 1,005 |
| 03/07/19 | Quarta -feira | Arroz + Feijão + Omelete de forno com couve + salada de alface + laranja orgânica | 526,23 | 87,52 | 20,93 | 10,92 | 9,40 | 398,708 | 118,887 | 284,455 | 84,426 | 5,250 | 2,320 |
| 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 | 294,71 | 38,21 | 13,87 | 11,06 | 5,60 | 288,400 | 53,517 | 120,353 | 50,957 | 2,331 | 0,314 |
| 05/07/19 | Sexta -feira | Arroz Integral + Feijão + Frango desfiado com molho de tomate + salada de cebola +bergamota | 408,58 | 67,47 | 22,64 | 6,20 | 9,65 | 69,908 | 87,936 | 99,549 | 112,501 | 2,595 | 1,757 |
| 08/07/19 | Segunda-feira | Arroz + Feijão + Bolinho de sardinha com molho de tomate + Salada de beterraba | 406,08 | 73,04 | 16,47 | 5,68 | 7,26 | 43,935 | 8,790 | 157,937 | 68,338 | 4,902 | 1,475 |
| 09/07/19 | Terça- feira | Sanduiche de Frango( Pão massinha com frango desfiado com molho de tomate) + Café com Leite | 335,41 | 31,66 | 23,79 | 12,62 | 0,45 | 117,398 | 7,464 | 288,296 | 47,600 | 0,902 | 1,466 |
| 10/07/19 | Quarta -feira | Carreteiro de carne em cubos + Feijão + salada de alface + batata doce + laranja | 480,70 | 79,65 | 28,05 | 6,23 | 9,11 | 1071,455 | 98,084 | 106,819 | 69,719 | 3,343 | 3,766 |
| 11/07/19 | Quinta -feira | Cuca com doce de frutas + leite caramelo | 390,22 | 58,52 | 12,82 | 11,83 | 1,95 | 106,420 | 4,907 | 288,947 | 40,187 | 2,748 | 1,399 |
| 12/07/19 | Sexta -feira | Risoto de frango + feijão + salada de cenoura e cebola | 353,26 | 53,85 | 21,50 | 5,57 | 6,10 | 774,618 | 8,555 | 57,059 | 67,151 | 3,991 | 1,621 |
| 15/07/19 | Segunda-feira | Macarrão com Sardinha e molho de tomate + feijão + salada de repolho | 295,65 | 47,60 | 18,79 | 4,91 | 5,34 | 29,280 | 21,493 | 169,467 | 39,076 | 2,822 | 0,698 |
| 16/07/19 | Terça- feira | Pão Massinha com maionese caseira de leite e cenoura ralada + vitamina de banana | 349,55 | 49,38 | 8,38 | 14,24 | 1,47 | 325,900 | 7,420 | 189,233 | 35,712 | 0,352 | 0,799 |
| 17/07/19 | Quarta -feira | Risoto de frango + feijão + salada de couve chinesa+ laranja orgânica | 418,86 | 69,80 | 23,55 | 5,93 | 8,88 | 424,868 | 133,745 | 155,759 | 88,851 | 4,569 | 1,755 |
| 18/07/19 | Quinta -feira | Arroz de leite com canela | 261,81 | 37,91 | 9,34 | 8,16 | 0,53 | 84,130 | 2,738 | 285,440 | 30,628 | 1,202 | 1,238 |
| 19/07/19 | Sexta -feira | Arroz + Feijão + farofa com ovo cozido picado + salada de cebola assada | 427,87 | 67,12 | 14,66 | 10,97 | 5,29 | 130,005 | 10,236 | 75,513 | 49,151 | 4,612 | 1,664 |
| | Sabado letivo | Arroz de leite | 260,50 | 37,51 | 9,32 | 8,14 | 0,26 | 84,000 | 2,595 | 279,300 | 30,350 | 1,011 | 1,228 |
| | | Recesso Escolar (22 a 31/7-2/8) | | | | | | | | | | | |