

CARDÁPIO (JUNHO-2019)

Diurno - EMEF

DIA DO MÊS	DIA DA SEMANA	Preparação:	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
			Kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
03/06/19	segunda-feira	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de cenoura + abacaxi	487,34	79,94	19,93	10,02	51,53	441,910	40,371	176,096	96,010	3,256	2,266
04/06/19	terça-feira	Torradinha com margarina e orégano + suco natural de laranja	332,56	60,48	5,54	8,51	1,81	53,42	47,81	49,79	14,88	0,81	0,11
05/06/19	quarta-feira	Arroz + feijão + carne de panela e moranga com molho de tomate + salada de couve chinesa + banana	498,41	80,65	28,61	7,66	49,38	643,99	77,71	109,75	114,72	4,81	4,21
06/06/19	quinta-feira	Cuca com doce de frutas + café com leite	384,63	56,00	12,94	12,24	3,48	130,72	2,31	279,20	38,88	2,58	1,19
07/06/19	sexta-feira	Arroz integral + feijão + escondidinho de batata doce com frango desfiado com molho de tomate + salada de cebola + laranja orgânica	513,36	85,89	26,79	8,58	52,98	245,75	109,41	163,85	163,08	3,56	3,64
10/06/19	segunda-feira	Risoto de frango + feijão + salada de beterraba	341,76	52,11	19,41	6,33	46,730	47,540	7,372	59,850	72,870	2,700	2,255
11/06/19	terça-feira	Sanduche natural (pão integral, maionese caseira de leite, alface picada e tomate picado) + suco natural de laranja	300,20	49,02	6,99	10,42	5,385	54,860	50,990	147,030	49,610	1,689	1,060
12/06/19	quarta-feira	Arroz + feijão + carne de panela com molho de tomate + couve refogada + alface + laranja	450,83	66,15	27,46	8,50	48,939	248,850	105,060	128,030	102,550	3,920	4,107
13/06/19	quinta-feira	Pão caseiro da AF com margarina + leite achocolatado	471,75	54,15	12,91	16,70	0,585	269,700	0,000	284,600	34,650	1,560	0,960
14/06/19	sexta-feira	Arroz + feijão + frango desfiado com molho de tomate + salada de cebola + bergamota	428,27	65,89	25,82	7,73	51,640	48,940	195,810	124,150	111,870	3,240	3,580
17/06/19	segunda-feira	Arroz + feijão + ovos à baiana + salada de cenoura e cebola + maçã	392,31	67,77	14,91	7,55	48,110	407,890	11,160	68,450	71,420	2,970	1,780
18/06/19	terça-feira	Arroz de leite com canela	332,30	53,62	10,55	8,20	0,911	108,430	0,143	275,140	35,478	0,631	1,299
19/06/19	quarta-feira	Risoto de frango + feijão + batata doce + bergamota	458,56	79,82	22,45	6,66	52,380	226,540	204,300	140,550	101,070	3,300	2,725
20/06/19	quinta-feira	FERIADO											
21/06/19	sexta-feira												
24/06/19	segunda-feira	Arroz + feijão + frango com molho de tomate + salada de beterraba e tomate	379,57	54,28	23,71	7,54	47,610	85,940	20,090	56,050	96,870	2,940	3,230
25/06/19	terça-feira	Bauru + pipoca + quentão de gelatina	380,87	52,01	19,50	11,18	4,050	17,075	13,410	23,192	37,439	0,812	0,089
26/06/19	quarta-feira	Carreteiro colorido + feijão + repolho refogado + salada de couve chinesa + bergamota orgânica	417,28	68,07	24,26	5,84	52,112	374,465	227,531	128,138	98,069	3,889	3,815
27/06/19	quinta-feira	Pão caseiro da AF com margarina + leite achocolatado	464,52	60,31	13,08	18,77	2,160	270,119	0,002	281,597	44,887	3,112	1,319
28/06/19	sexta-feira	Arroz + Feijão + Carne moída com cenoura e molho de tomate + salada de brócolis e cebola + laranja	457,37	71,81	24,84	9,25	51,109	387,955	101,043	151,954	115,176	2,660	1,735
Sábado letivo		biscoito salgado+ Leite achocolatado	337,65	45,6	12,09	11,79	0,585	227,7	0	273,6	34,65	0,96	0,96