

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	504,69	82,78	19,22	11,00	7,57	884,988	22,062	196,115	76,926	5,053	2,289
04/06/19	terça-feira	Torradinha com margarina e orégano + suco natural de laranja	368,76	66,37	5,79	9,85	2,01	66,75	53,21	44,19	10,68	0,20	0,08
05/06/19	quarta-feira	Arroz + feijão + carne de panela e moranga com molho de tomate + salada de couve chinesa + banana	520,22	75,58	56,91	9,46	9,34	388,80	65,01	101,54	107,47	9,46	5,21
06/06/19	quinta-feira	Cuca com doce de frutas + café com leite	374,14	54,20	12,93	11,87	1,95	106,42	4,91	285,12	36,19	2,43	1,37
07/06/19	sexta-feira	Arroz integral + feijão + escondidinho de batata doce com frango desfiado com molho de tomate + salada de cebola + laranja orgânica	474,96	78,76	23,36	8,33	10,63	928,01	95,85	108,05	116,50	2,85	1,87
10/06/19	segunda-feira	Risoto de frango + feijão + salada de beterraba	343,38	52,16	21,81	5,29	6,251	41,058	8,666	38,349	70,501	2,419	1,210
11/06/19	terça-feira	Sanduche natural (pão integral, maionese caseira de leite, alface picada e tomate picado) + suco natural de laranja	340,65	59,32	7,11	10,35	5,517	60,330	56,443	155,733	45,987	2,055	0,267
12/06/19	quarta-feira	Arroz + feijão + carne de panela com molho de tomate + couve refogada + alface + laranja	493,25	69,20	33,62	9,65	8,732	280,808	118,339	146,088	89,000	5,665	5,121
13/06/19	quinta-feira	Pão caseiro da AF com margarina + leite achocolatado	438,40	56,22	14,36	18,92	0,000	126,000	2,595	273,600	25,350	0,141	1,005
14/06/19	sexta-feira	Arroz + feijão + frango desfiado com molho de tomate + salada de cebola + bergamota	434,38	68,47	26,88	6,30	8,245	74,708	88,136	108,949	84,701	4,111	1,777
17/06/19	segunda-feira	Arroz + feijão + ovos à baiana + salada de cenoura e cebola + maçã	408,23	69,77	14,41	8,63	8,124	852,508	13,926	74,769	58,301	4,383	1,742
18/06/19	terça-feira	Arroz de leite com canela	373,51	63,90	10,77	8,29	0,792	84,130	2,738	291,140	35,628	2,072	1,461
19/06/19	quarta-feira	Risoto de frango + feijão + batata doce + bergamota	455,38	79,66	23,41	5,57	9,081	1092,908	96,276	102,949	71,501	2,505	1,302
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	386,58	55,75	26,44	6,35	6,909	83,238	20,326	53,949	93,301	4,565	1,844
25/06/19	terça-feira	Bauru + pipoca + quentão de gelatina	371,70	49,09	18,00	11,98	2,870	21,829	12,079	22,560	31,340	1,916	4,322
26/06/19	quarta-feira	Carreteiro colorido + feijão + repolho refogado + salada de couve chinesa + bergamota orgânica	464,42	73,49	29,35	6,86	10,054	406,560	146,369	171,740	93,244	5,488	4,299
27/06/19	quinta-feira	Pão caseiro da AF com margarina + leite achocolatado	449,97	56,67	14,37	19,57	1,575	126,419	2,597	281,597	35,587	2,293	1,364
28/06/19	sexta-feira	Arroz + Feijão + Carne moída com cenoura e molho de tomate + salada de brócolis e cebola + laranja	451,68	74,66	23,44	7,70	10,804	876,488	132,786	142,049	86,601	5,289	5,315
Sábado letivo		biscoito salgado+ Leite achocolatado	316,5	42,291	12,357	14,364	0	84	2,595	273,6	25,35	0,141	1,005