

CARDÁPIO (Maio-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)
02/05/19	quinta-feira	Arroz de Leite	235,81	35,73	8,05	6,15	0,53	62,130	2,023	249,840	32,078	2,061	0,993
03/05/19	sexta-feira	Carreteiro de carne em cubos + feijão + Salada de beterraba com milho + laranja	449,88	70,72	28,21	6,51	8,88	47,84	60,61	72,19	80,44	3,25	3,80
06/05/19	segunda-feira	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de cenoura	485,62	82,31	18,45	8,48	7,22	863,91	6,98	143,19	60,99	5,18	1,98
07/05/19	terça-feira	Pão integral com margarina + leite achocolatado	354,40	44,58	12,96	15,60	3,45	95,60	1,88	304,00	56,80	2,80	0,76
08/05/19	quarta-feira	Arroz + feijão + vaca atolada (carne de panela com aipim e molho de tomate) + salada de couve chinesa + banana	605,42	97,10	35,99	9,32	9,44	389,56	101,28	174,16	158,93	8,74	5,39
09/05/19	quinta-feira	Pão caseiro com doce de frutas + café com leite	274,43	44,91	7,78	7,18	0,730	78,400	4,190	255,795	29,577	1,366	0,846
10/05/19	sexta-feira	Arroz integral + feijão + carne moída com molho de tomate + macarrone + salada de tomate + laranja orgânica	557,79	82,49	24,32	15,64	9,780	117,373	97,698	99,731	106,722	3,492	5,138
13/05/19	segunda-feira	Macarrão com sardinha e molho de tomate + feijão + salada de beterraba	308,80	50,59	19,03	4,88	6,001	24,910	8,301	155,386	55,551	3,005	0,817
14/05/19	terça-feira	sanduche natural (pão integral, maionese caseira de leite, alface picada e tomate picado) + suco natural de laranja	242,69	38,04	5,99	9,16	5,620	53,645	57,953	114,592	43,309	2,081	0,116
15/05/19	quarta-feira	Arroz integral + feijão + escondidinho de polenta + salada de alface + banana	455,45	87,56	15,53	6,51	11,169	32,758	17,703	85,830	109,276	5,799	1,982
16/05/19	quinta-feira	cuca com doce de leite + chocolate quente	341,03	48,85	11,74	10,10	1,664	70,820	1,882	254,790	39,417	3,277	1,162
17/05/19	sexta-feira	carreteiro de carne moída + feijão + couve refogada + bergamota	422,09	67,03	21,90	8,29	8,351	282,008	115,001	120,318	63,176	3,216	4,598
20/05/19	segunda-feira	arroz + feijão + ovos mexidos + salada de repolho	309,95	51,37	14,27	5,20	6,109	103,160	22,282	84,482	54,650	4,227	1,689
21/05/19	terça-feira	torradinha com margarina e orégano + leite caramelo (com açúcar mascavo)	433,54	64,72	11,62	14,11	0,108	99,853	1,886	269,933	45,075	2,918	0,870
22/05/19	quarta-feira	risoto de frango + feijão + couve refogada + bergamota	457,16	68,65	23,13	10,83	8,461	309,008	116,957	138,106	84,327	4,373	1,707
23/05/19	quinta-feira	sanduche de atum (pão massinha, atum e molho de tomate) + leite com achocolatado	421,34	55,95	21,35	13,35	0,451	80,998	6,149	248,076	39,150	1,578	0,981
24/05/19	sexta-feira	arroz + feijão + estrogonofe de carne em cubos + salada de cenoura + laranja orgânica	514,97	74,27	33,73	9,40	8,350	798,065	86,019	137,963	84,338	5,153	5,159
27/05/19	segunda-feira	Macarrão com sardinha e molho de tomate + feijão + salada de repolho	286,81	47,60	18,79	3,91	5,336	26,480	21,493	169,467	39,075	2,822	0,698
28/05/19	terça-feira	pão massinha com margarina + vitamina de banana	422,38	64,13	10,15	14,84	1,218	88,800	7,017	167,860	32,610	0,277	0,702
29/05/19	quarta-feira	arroz + feijão + estrogonofe de proteina de soja + salada de couve chinesa + bergamota orgânica	476,63	85,84	18,66	7,95	12,331	427,008	133,979	256,292	115,576	6,553	2,265
30/05/19	quinta-feira	pão caseiro da AF* com doce de leite + chocolate quente	371,45	61,24	11,45	9,64	0,765	64,800	1,880	311,275	31,127	1,445	0,896
31/05/19	sexta-feira	arroz + feijão + frango desfiado com molho de tomate e ervilha + salada de alface + laranja	433,08	67,74	27,19	6,34	8,442	74,708	88,916	115,349	85,651	4,395	1,854
<b>Sábado letivo</b>		chocolate quente + biscoito	320,95	46,96	10,72	10,8	0,045	62	1,88	238,1	26,95	1,024	0,763