

CARDÁPIO SETEMBRO-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)
02/09/19	SEGUNDA-FEIRA	Macarrão com sardinha e molho de tomate + Feijão + Salada de Repolho	287,84	48,95	15,70	3,71	46,60	46,14	15,02	108,82	68,69	2,59	1,49
03/09/19	TERÇA-FEIRA	Cuca com doce de Frutas + Leite com morango	410,07	63,54	12,51	11,88	1,95	175,72	5,66	276,00	33,94	2,34	1,18
04/09/19	QUARTA-FEIRA	Arroz Integral + Feijão + Polenta com carne moída e molho de tomate + Salada de cenoura e cebola + maçã	500,37	82,36	23,26	9,71	50,50	374,14	11,16	53,15	116,38	2,79	1,49
05/09/19	QUINTA -FEIRA	Sanduche natural (pão de forma, maionese caseira de leite e tomate picado) + suco natural de bergamota com limão	272,30	44,26	7,14	8,64	2,94	49,65	133,49	76,43	17,16	0,82	0,41
06/09/19	SEXTA-FEIRA	Risoto de Frango + Feijão + Salada de couve chinesa + Melão	346,70	57,77	22,65	3,41	46,47	506,94	62,37	106,82	82,49	3,18	1,37
09/09/19	SEGUNDA-FEIRA	Arroz + Feijão + Omelete de forno com tempero verde, cebola e tomate + salada de beterraba e milho	341,37	53,54	15,41	7,17	47,02	81,63	6,08	60,33	74,16	2,78	1,98
10/09/19	TERÇA-FEIRA	Pão massinha com doce de frutas + Leite com chocolate	306,10	44,88	10,49	9,89	0,760	201,50	2,31	272,40	31,40	0,73	0,92
11/09/19	QUARTA-FEIRA	Arroz + Feijão + Escondidinho de polenta com proteína de soja e molho de tomate + Couve refogada + Salada de cebola assada + banana catarina	497,32	98,20	17,24	6,20	52,764	236,84	53,01	112,50	137,53	5,04	2,22
12/09/19	QUINTA -FEIRA	Pão de forma com margarina + Leite com morango	380,80	49,97	12,28	14,73	0,000	186,90	3,35	278,00	23,10	0,75	0,81
13/09/19	SEXTA-FEIRA	Arroz + Feijão + Frango desfiado com molho de tomate + Salada de couve chinesa + Maçã	378,50	65,79	22,33	3,53	47,629	393,94	56,07	96,22	90,49	3,04	1,75
16/09/19	SEGUNDA-FEIRA	Arroz colorido (ervilha e milho) + feijão + carne de panela + salada de cenoura	382,71	52,29	26,68	6,41	47,585	373,74	8,75	49,14	80,55	3,81	4,03
17/09/19	TERÇA-FEIRA	Pão de alho (pão de forma assado com alho, margarina, orégano, tempero verde) + suco de gelatina	270,87	46,82	6,50	6,67	0,129	40,08	8,31	21,33	1,24	0,77	0,02
18/09/19	QUARTA-FEIRA	Carreteiro com salsichão de frango + Feijão + Farofa+ Salada de tomate e cebola + suco natural de laranja	451,19	81,10	15,18	13,95	49,664	100,55	71,22	100,47	93,09	2,86	2,10
19/09/19	QUINTA -FEIRA	Arroz de leite com canela	260,71	37,87	9,10	8,15	0,592	108,43	0,14	274,34	29,48	0,49	1,06
20/09/19	SEXTA-FEIRA	FERIADO											
23/09/19	SEGUNDA-FEIRA	Arroz + Feijão + Omelete de forno com couve manteiga + salada de beterraba	338,48	52,93	15,83	7,06	47,349	270,59	30,35	93,77	81,01	2,86	2,03
24/09/19	TERÇA-FEIRA	Cuca com doce de Frutas + Leite com chocolate	412,17	63,16	12,93	12,10	2,335	210,32	2,31	280,40	41,64	2,88	1,28
25/09/19	QUARTA-FEIRA	Arroz + Feijão + Frango grelhado + salada de cenoura com ervilha + banana caturra	418,26	73,98	22,65	4,41	48,492	368,74	25,06	53,14	103,54	2,65	1,80
26/09/19	QUINTA -FEIRA	Sanduíche de frango (Pão massinha com frango desfiado e molho de tomate) + café com leite	344,11	33,15	23,94	12,89	2,289	127,78	5,40	284,11	52,66	0,96	1,33
27/09/19	SEXTA-FEIRA	Carreteiro de carne em cubos + feijão + salada de couve chinesa e cebola + melão	385,24	60,76	23,36	5,46	47,289	510,34	63,78	99,62	90,29	4,10	3,47
30/09/2019	SEGUNDA-FEIRA	Macarrão com sardinha e molho de tomate + Feijão + Salada de cenoura	289,54	48,54	15,64	3,72	46,61	376,14	7,20	98,22	67,49	2,55	1,45
SÁBADO LETIVO		arroz de leite	259,4	37,47	9,09	8,13	0,32	108,3	0,00	268,20	29,20	0,30	1,05