

**CARDÁPIO (ABRIL - 2019)**  
**EJA - 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)
01/04/19	segunda-feira	arroz+feijão+escondidinho de polenta+batata doce	391,35	72,88	14,73	5,10	9,73	1044,958	15,653	80,267	83,876	5,596	1,905
02/04/19	terça-feira	arroz+ feijão+ farofa com coração de frango+ salada de cenoura	464,70	68,35	16,12	13,91	5,71	761,88	8,98	63,15	58,14	6,56	2,35
03/04/19	quarta-feira	Risoto de frango+Feijão+Salada de beterraba+Banana	462,95	84,58	22,33	4,74	8,60	45,43	17,04	63,12	111,06	4,94	1,89
04/04/19	quinta-feira	arroz+ feijão+file de frango grelhado + salada de repolho	315,81	48,29	21,27	3,88	5,68	51,13	24,89	64,90	67,05	4,14	1,58
05/04/19	sexta-feira	carreteiro de carne em cubos (arroz parbo)+feijão+salada de cenoura+maçã	404,61	64,00	25,81	5,42	7,59	780,27	10,73	42,48	57,20	3,29	3,58
08/04/19	segunda-feira	arroz+feijão+omelete de forno+salada de beterraba ralada	363,48	58,42	15,73	7,06	6,134	125,548	7,140	96,696	61,410	4,572	1,802
09/04/19	terça-feira	arroz+ feijão+almondega de carne moidacom molho de tomate+salada de tomate	328,05	49,01	19,82	5,56	5,428	56,894	16,331	41,294	56,321	4,646	4,882
10/04/19	quarta-feira	arroz integral+feijão+vaca atolada(carne de panela com aipim e molho de tomate)+salada de tomate + banana	573,63	93,43	35,05	7,85	10,138	63,298	63,687	113,256	185,074	6,918	5,372
11/04/19	quinta-feira	carreteiro de coração de frango+feijão+batata doce	487,75	62,46	18,95	17,73	6,221	1052,158	15,653	53,967	63,576	6,911	2,811
12/04/19	sexta-feira	arroz+feijão+carne moída com molho de tomate+ salada de repolho+melão	359,77	56,10	20,64	5,91	5,885	60,164	29,906	69,104	67,971	4,810	4,982
15/04/19	segunda-feira	macarrão com carnes em cubos e molho de tomate+feijão + salada de beterrba	358,48	47,97	28,27	5,95	5,670	17,614	6,656	35,610	67,289	3,113	3,627
16/04/19	terça-feira	arroz+feijão+farofa com coração de frango+salada de tomate	463,80	67,99	16,30	14,05	5,566	62,761	19,751	56,851	60,836	6,641	2,316
17/04/19	quarta-feira	arroz festivo(cenoura ervilha milho)+feijão+bolinho de atum com molho de tomate+batata doce+banana	576,59	107,82	22,45	7,06	9,812	1332,310	25,917	132,650	96,021	5,140	1,961
18/04/19	quinta-feira	macarrao a bolonhesa (com proteína de soja)+ feijão+ salada de cebola	318,61	53,41	16,03	5,53	7,962	26,210	7,318	66,260	71,551	3,690	1,340
19/04/19	sexta-feira	<b>FERIADO</b>											
22/04/19	segunda-feira	arroz+feijão+ovos mexidos+ salada de tomate e cenoura	335,99	51,77	14,61	7,78	5,917	885,540	16,189	68,952	54,826	4,386	1,735
23/04/19	terça-feira	arroz+feijão+carne moída com molho de tomate+salada de batata inglesa	388,51	61,37	21,07	6,28	6,031	21,858	19,835	43,272	65,601	4,929	5,118
24/04/19	quarta-feira	risoto de frango(arroz parbo)+ feijão +salada de repolho+banana	407,25	71,21	22,43	4,68	7,681	40,363	27,995	57,972	84,901	2,533	1,262
25/04/19	quinta-feira	arroz+feijão+frango grelhado acebolado+batata doce	410,11	60,18	30,03	4,70	5,938	1049,960	13,023	50,191	75,925	4,175	1,888
26/04/19	sexta-feira	arroz+feijão+estrognofe de coração de frango+salada de beterraba+melão	494,26	70,34	25,98	12,33	6,671	79,458	19,242	131,308	81,201	7,263	1,543
29/04/19	segunda-feira	macarrão com sardinha e molho de tomate+feijão+salada de repolho	286,72	47,59	18,78	3,91	5,326	25,180	21,160	169,122	38,950	2,806	0,696
30/04/19	terça-feira	risoto de frango+feijão+farofa de aipim+salada de couve chinesa	543,07	98,84	25,03	5,60	7,289	390,197	95,447	185,689	125,831	8,199	1,839