

CARDÁPIO AGOSTO - 2019

EJA - 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)
05/08/19	Segunda -Feira	Cardápio adaptado: Arroz + Feijão + Almôndegas de proteína de soja	317,9	53,9	13,3	5,9	7,9	24,8	5,6	68,2	78,2	5,3	1,7
06/08/19	Terça- Feira	Arroz + Feijão + ovo cozido picado + salada de beterraba + salada de cebola	354,7	53,9	15,0	8,7	6,5	108,6	7,0	70,6	67,5	4,3	1,8
07/08/19	Quarta - Feira	Sopa ( arroz, carne em cubos, cenoura,aipim, repolho)+ pão + banana	627,1	115,4	29,5	6,2	5,2	261,0	64,2	120,4	117,1	6,5	3,8
08/08/19	Quinta- feira	Carreteiro de carne em cubos + Feijão + salada de couve chinesa + bergamota	441,8	69,3	28,0	6,5	8,8	404,5	133,1	149,2	85,7	5,2	4,2
09/08/19	Sexta -Feira	Arroz com cenoura + Feijão + frango desfiado com molho de tomate + batata doce	405,2	65,9	22,1	5,7	7,0	250,0	17,2	63,4	70,4	4,3	1,7
12/08/19	Segunda -Feira	Arroz + Feijão + omelete de forno com couve, milho e ervilha + salada de repolho	486,3	75,8	21,0	11,2	7,8	379,4	52,7	238,0	77,3	5,2	2,3
13/08/19	Terça- Feira	Risoto de frango + Feijão + Salada de beterraba	349,9	52,9	21,6	5,6	6,2	40,0	8,4	49,8	80,3	4,1	1,6
14/08/19	Quarta - Feira	Arroz + Feijão + Escondidinho de polenta(com proteina de soja e molho de tomate) + salada de couve chinesa + laranja orgânica	429,0	80,3	16,5	6,4	12,5	411,5	133,4	182,4	106,8	6,1	2,0
15/08/19	Quinta- feira	Arroz + Feijão + carne em cubos e molho de tomate + salada de repolho	409,9	50,9	31,9	8,4	5,9	31,4	21,7	64,9	71,0	5,2	4,9
16/08/19	Sexta -Feira	Arroz integral + Feijão + frango desfiado com molho de tomate + batata doce e cebolas assadas	418,8	64,3	22,2	8,2	8,2	761,0	18,4	52,1	103,5	2,8	1,8
19/08/19	Segunda -Feira	Macarrão com sardinha e molho de tomate + feijão + salada de cenoura	314,3	48,0	18,4	6,8	5,1	234,7	6,1	155,3	35,5	2,7	0,7
20/08/19	Terça- Feira	Arroz + Feijão + carne de panela com molho de tomate + aipim com farofa	576,2	87,3	34,0	9,8	6,3	31,4	47,3	127,5	116,7	8,4	5,1
21/08/19	Quarta - Feira	Risoto de frango ( arroz integral)+ feijão + salada de beterraba + banana	439,9	75,3	22,7	6,5	9,7	48,0	17,5	47,8	143,3	3,1	1,9
22/08/19	Quinta- feira	Carreteiro de carne moída + feijão + batata doce + salada de repolho	403,9	64,9	21,2	6,5	7,1	251,5	31,7	70,1	62,8	4,9	5,1
23/08/19	Sexta -Feira	Arroz + Feijão + aipim com carne moída e molho de tomate + salada de cebola + laranja	517,4	90,0	23,8	7,8	9,6	57,5	125,9	177,9	121,1	7,5	5,2
26/08/19	Segunda -Feira	Arroz + Feijão + ovos mexidos com milho e ervilha + salada de beterraba	391,0	57,2	15,9	11,0	6,9	121,6	7,5	70,3	69,2	4,4	1,9
27/08/19	Terça- Feira	Sopa ( macarrão, carne em cubos,couve,cenoura,batata inglesa)+ pão	515,2	82,9	30,2	7,1	2,8	165,0	46,4	52,8	44,9	2,4	3,4
28/08/19	Quarta - Feira	Arroz + Feijão + fricassé de frango + salada de couve chinesa	394,4	55,0	27,2	7,2	6,1	200,3	54,6	124,1	82,7	4,6	1,9
29/08/19	Quinta- feira	Arroz + Feijão + escondidinho de polenta(com proteina de soja e molho de tomate) + batata doce	401,5	73,2	14,8	6,1	9,8	300,0	15,9	81,0	84,2	5,6	1,9
30/08/19	Sexta -Feira	Carreteiro com carne em cubos+ Feijão + salada de cenoura e cebola + laranja orgânica	446,7	71,1	27,4	6,4	8,8	215,0	87,7	110,5	79,0	4,8	4,1