ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
MUNICÍPIO DE CANOAS
Secretaria Municipal da Educação
Unidade de Alimentação Escolar

Adriana Inhaua Rech
Nutricionista
CRN: 7091D

CARDÁPIO JULHO - 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)
01/07/19	Segunda-feira	Arroz + Feijão + Carne moída com molho de tomate e milho + salada de beterraba	385,77	54,14	21,85	8,97	47,36	46,940	7,543	47,454	83,276	2,240	1,465
02/07/19	Terça- Feira	Risoto de Frango com milho e cenoura + Feijão + batata doce	404,91	66,14	21,98	5,57	47,495	332,834	16,242	55,060	88,300	2,583	1,772
03/07/19	Quarta -feira	Arroz + Feijão + Omelete de forno com couve + salada de alface + laranja orgânica	507,06	84,33	20,83	10,30	53,232	316,455	103,426	235,641	105,793	3,275	2,406
04/07/19	Quinta-feira	Arroz+ Feijão + Carne moída com aipim e molho de tomate + Salada de Cenoura	482,47	78,15	21,85	8,98	47,679	371,140	20,553	57,154	107,776	2,330	1,385
05/07/19	Sexta -feira	Arroz Integral + Feijão + Frango desfiado com molho de tomate + salada de cebola +bergamota	390,07	62,98	20,14	7,22	51,189	46,540	175,233	72,554	120,476	2,800	2,925
08/07/19	Segunda-feira	Arroz + Feijão + Bolinho de sardinha com molho de tomate + Salada de beterraba	396,90	71,88	15,85	5,00	52,783	58,385	7,656	90,437	82,869	2,798	1,932
09/07/19	Terça- Feira	Arroz + Feijão + Ovos à baiana + Couve refogada + Aipim	443,25	77,92	15,38	7,83	47,564	262,390	43,353	100,538	106,857	3,122	1,927
10/07/19	Quarta -feira	Carreteiro de carne em cubos + Feijão + salada de alface + batata doce + laranja	460,75	80,88	22,94	5,40	49,309	234,943	90,444	111,799	86,928	3,590	2,965
11/07/19	Quinta-feira	Arroz + Feijão + Carne moída com molho de tomate e batata inglesa + Repolho Refogado + salada de beterraba	442,48	66,44	23,38	9,78	48,815	44,940	40,189	68,174	97,386	2,586	1,671
12/07/19	Sexta -feira	Risoto de frango + feijão + salada de cenoura e cebola	342,81	51,72	21,65	5,34	46,775	368,034	8,602	51,060	81,900	2,383	1,702
15/07/19	Segunda-feira	Macarrão com Sardinha e molho de tomate + feijão + salada de repolho	287,84	48,95	15,70	3,71	46,599	46,140	15,018	108,819	68,695	2,593	1,489
16/07/19	Terça- Feira	Arroz + feijão + Carne de panela com molho de tomate + Batata doce	433,67	63,80	26,00	7,12	46,759	221,740	15,723	52,254	81,276	3,790	3,925
17/07/19	Quarta -feira	Risoto de frango + feijão + salada de couve chinesa+ laranja orgânica	409,91	68,29	23,27	5,83	48,905	410,849	125,362	144,960	109,600	3,093	1,908
18/07/19	Quinta-feira	Arroz + Feijão + Coração de frango com molho de tomate + salada de beterraba	400,17	52,75	22,89	11,03	46,899	45,140	8,973	50,678	68,676	5,140	1,415
19/07/19	Sexta -feira	Arroz + Feijão + farofa com ovo cozido picado + salada de cebola assada	367,54	66,19	14,96	10,25	46,796	92,628	8,545	68,299	71,118	2,848	1,814
		Recesso Escolar (22 a 31/7-2/8)											