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

Adriana Pohlmann Roch
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	370,78	54,67	20,69	7,54	6,75	32,658	8,236	47,349	72,301	4,843	5,060
02/07/19	Terça- Feira	Risoto de Frango com milho e cenoura + Feijão + batata doce	405,66	65,44	22,24	5,91	6,93	1311,418	16,605	57,659	69,551	4,197	1,716
03/07/19	Quarta -feira	Arroz + Feijão + Omelete de forno com couve + salada de alface + laranja orgânica	526,23	87,52	20,93	10,92	9,40	398,708	118,887	284,455	84,426	5,250	2,320
04/07/19	Quinta-feira	Arroz+ Feijão + Carne moída com aipim e molho de tomate + Salada de Cenoura	448,98	72,85	22,38	7,58	6,97	763,258	44,866	121,249	107,001	7,449	5,125
05/07/19	Sexta -feira	Arroz Integral + Feijão + Frango desfiado com molho de tomate + salada de cebola +bergamota	408,58	67,47	22,64	6,20	9,65	69,908	87,936	99,549	112,501	2,595	1,757
08/07/19	Segunda-feira	Arroz + Feijão + Bolinho de sardinha com molho de tomate + Salada de beterraba	406,08	73,04	16,47	5,68	7,26	43,935	8,790	157,937	68,338	4,902	1,475
09/07/19	Terça- Feira	Arroz + Feijão + Ovos à baiana + Couve refogada + Aipim	434,12	73,04	16,90	8,66	7,01	334,008	74,399	166,730	108,026	7,265	1,872
10/07/19	Quarta -feira	Carreteiro de carne em cubos + Feijão + salada de alface + batata doce + laranja	480,70	79,65	28,05	6,23	9,11	1071,455	98,084	106,819	69,719	3,343	3,766
11/07/19	Quinta-feira	Arroz + Feijão + Carne moída com molho de tomate e batata inglesa + Repolho Refogado + salada de beterraba	442,64	69,43	22,68	8,50	8,54	35,019	38,563	75,834	93,656	5,626	5,393
12/07/19	Sexta -feira	Risoto de frango + feijão + salada de cenoura e cebola	353,26	53,85	21,50	5,57	6,10	774,618	8,555	57,059	67,151	3,991	1,621
15/07/19	Segunda-feira	Macarrão com Sardinha e molho de tomate + feijão + salada de repolho	313,33	47,60	18,79	6,91	5,34	34,880	21,493	169,468	39,076	2,822	0,698
16/07/19	Terça- Feira	Arroz + feijão + Carne de panela com molho de tomate + Batata doce	460,42	62,76	32,14	8,43	6,27	1047,758	15,876	53,957	69,525	5,207	5,017
17/07/19	Quarta -feira	Risoto de frango + feijão + salada de couve chinesa+ laranja orgânica	418,86	69,80	23,55	5,93	8,88	424,868	133,745	155,759	88,851	4,569	1,755
18/07/19	Quinta-feira	Arroz + Feijão + Coração de frango com molho de tomate + salada de beterraba	404,38	53,28	22,81	11,28	6,29	31,458	9,666	50,573	61,901	6,663	1,230
19/07/19	Sexta -feira	Arroz + Feijão + farofa com ovo cozido picado + salada de cebola assada	427,87	67,12	14,66	10,97	5,29	130,005	10,236	75,513	49,151	4,612	1,664
		Recesso Escolar (22 a 31/7-2/8)											