

CARDÁPIO (Junho - 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)
03/06/19	segunda-feira	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de cenoura + abacaxi	487,41	79,96	19,94	10,02	51,52	447,140	40,471	176,591	95,993	3,270	2,271
04/06/19	terça-feira	Arroz + Feijão + Almôndega de carne moída com molho de tomate + Salada de repolho	393,77	49,60	25,27	10,47	46,15	41,74	15,17	56,35	77,98	2,13	1,27
05/06/19	quarta-feira	arroz + feijão + carne de panela e moranga com molho de tomate + salada de couve chinesa + banana	498,41	80,65	28,61	7,66	49,38	643,99	77,71	109,75	114,72	4,81	4,21
06/06/19	quinta-feira	carreteiro de coração de frango + feijão + salada de batata inglesa	417,47	57,59	23,15	10,85	45,86	44,14	30,58	53,83	55,52	5,32	0,83
07/06/19	sexta-feira	Arroz integral + feijão + escondidinho de batata doce com frango desfiado com molho de tomate + salada de cebola + laranja orgânica	512,57	85,90	29,75	7,07	52,99	237,76	109,41	163,05	166,28	3,24	2,44
10/06/19	segunda-feira	risoto de frango + feijão + salada de beterraba	344,62	52,12	21,65	5,30	46,837	36,310	7,118	48,725	86,915	2,400	1,824
11/06/19	terça-feira	Arroz + feijão + omelete + salada de cenoura	317,71	48,72	14,54	6,95	45,922	406,040	5,871	61,991	64,093	2,720	1,741
12/06/19	quarta-feira	Arroz + feijão + carne de panela com molho de tomate + couve refogada + alface + laranja	448,39	65,59	27,35	8,49	48,803	248,855	104,767	127,184	101,816	3,909	4,094
13/06/19	quinta-feira	Arroz+ feijão + farofa com coração + salada de tomate + aipim	533,17	95,14	17,30	15,02	48,763	76,715	34,383	68,736	118,068	5,058	2,663
14/06/19	sexta-feira	Arroz + feijão + frango desfiado com molho de tomate + salada de cebola + bergamota	428,27	65,90	25,82	7,74	51,649	48,940	195,813	124,154	111,876	3,240	3,585
17/06/19	segunda-feira	Arroz + feijão + ovos à baiana + salada de cenoura e cebola + maçã	392,31	67,77	14,91	7,55	48,110	407,890	11,160	68,450	71,420	2,970	1,780
18/06/19	terça-feira	Arroz + Feijão + Carne moída com aipim e molho de tomate + salada de beterraba	496,77	81,39	22,41	8,97	48,419	42,140	20,573	59,254	116,476	2,420	1,575
19/06/19	quarta-feira	Risoto de frango + feijão + batata doce + bergamota	458,57	79,83	22,45	6,67	52,389	226,540	204,303	140,554	101,076	3,300	2,725
20/06/19	quinta-feira	FERIADO											
21/06/19	sexta-feira												
24/06/19	segunda-feira	arroz + feijão + frango com molho de tomate + salada de beterraba e tomate	379,57	54,28	23,71	7,54	47,610	85,940	20,090	56,050	93,870	2,940	3,230
25/06/19	terça-feira	arroz + feijão + ovos mexidos + batata doce	404,62	64,83	14,55	9,50	46,792	270,073	12,958	66,595	71,214	2,794	1,792
26/06/19	quarta-feira	Carreteiro colorido + feijão + repolho refogado + salada de couve chinesa + bergamota orgânica	417,28	68,07	24,26	5,84	52,112	374,465	227,531	128,138	98,069	3,889	3,815
27/06/19	quinta-feira	Arroz+ feijão + farofa com coração e couve + salada de cenoura	420,32	67,71	16,87	14,85	48,258	558,215	34,168	92,186	88,318	4,883	2,603
28/06/19	sexta-feira	Arroz + Feijão + Carne moída com cenoura e molho de tomate + salada de brócolis e cebola + laranja	457,37	71,81	24,84	9,25	51,109	387,955	101,043	151,954	115,176	2,660	1,735