

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	503,03	82,34	19,22	11,00	7,57	884,258	22,477	196,805	77,176	5,021	2,232
04/06/19	terça-feira	Arroz + Feijão + Almôndega de carne moída com molho de tomate + Salada de repolho	379,38	50,90	24,16	8,52	5,91	33,01	21,72	63,25	60,60	5,04	6,19
05/06/19	quarta-feira	arroz + feijão + carne de panela e moranga com molho de tomate + salada de couve chinesa + banana	521,88	76,01	56,91	9,45	9,33	389,53	64,60	100,85	107,22	9,49	5,27
06/06/19	quinta-feira	carreteiro de coração de frango + feijão + salada de batata inglesa	433,89	60,87	23,70	11,00	6,00	29,56	21,74	35,66	47,30	5,10	0,90
07/06/19	sexta-feira	Arroz integral + feijão + escondidinho de batata doce com frango desfiado com molho de tomate + salada de cebola + laranja orgânica	495,38	82,05	27,94	6,98	11,03	1097,71	98,40	113,55	124,70	3,08	2,06
10/06/19	segunda-feira	risoto de frango + feijão + salada de beterraba	348,89	52,67	21,59	5,55	6,241	41,058	8,443	48,768	80,176	4,139	1,643
11/06/19	terça-feira	Arroz + feijão + omelete + salada de cenoura	330,23	50,56	14,32	7,64	5,650	853,958	6,212	70,605	50,726	4,204	1,697
12/06/19	quarta-feira	Arroz + feijão + carne de panela com molho de tomate + couve refogada + alface + laranja	490,82	68,64	33,54	9,64	8,631	280,808	117,924	144,707	88,375	5,650	5,108
13/06/19	quinta-feira	Arroz+ feijão + farofa com coração + salada de tomate + aipim	570,43	89,90	18,82	15,38	6,859	67,978	57,869	128,315	113,276	9,504	2,506
14/06/19	sexta-feira	Arroz + feijão + frango desfiado com molho de tomate + salada de cebola + bergamota	451,98	71,51	25,71	8,03	10,045	148,388	132,096	137,349	95,901	4,663	3,205
17/06/19	segunda-feira	Arroz + feijão + ovos à baiana + salada de cenoura e cebola + maçã	408,23	69,77	14,41	8,63	8,124	852,508	13,926	74,769	58,301	4,383	1,742
18/06/19	terça-feira	Arroz + Feijão + Carne moída com aipim e molho de tomate + salada de beterraba	456,98	74,48	22,86	7,61	7,611	28,658	46,626	119,949	123,101	7,663	5,210
19/06/19	quarta-feira	Risoto de frango + feijão + batata doce + bergamota	472,18	82,70	25,20	5,78	10,881	1176,188	141,036	130,549	85,901	3,009	1,530
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	387,38	55,75	23,48	7,87	6,909	73,638	19,526	54,749	90,101	4,613	3,044
25/06/19	terça-feira	arroz + feijão + ovos mexidos + batata doce	404,65	63,23	14,54	10,26	6,474	1133,510	16,442	73,584	53,152	4,269	1,761
26/06/19	quarta-feira	Carreteiro colorido + feijão + repolho refogado + salada de couve chinesa + bergamota orgânica	464,42	73,49	29,35	6,86	10,054	406,560	146,369	171,740	93,244	5,488	4,299
27/06/19	quinta-feira	Arroz+ feijão + farofa com coração e couve + salada de cenoura	487,83	71,24	16,98	15,10	6,430	988,798	38,539	95,565	66,276	6,965	2,452
28/06/19	sexta-feira	Arroz + Feijão + Carne moída com cenoura e molho de tomate + salada de brócolis e cebola + laranja	451,68	74,66	23,44	7,70	10,804	876,488	132,786	142,049	86,601	5,289	5,315