

CARDÁPIO (Maio - 2019)

EJA - EMEF

DIA DO MÊS	DIA DA SEMANA	Preparação:	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
			Kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
02/05/19	quinta-feira	Arroz + Feijão + Estrogonofe de proteína de soja + Batata-doce	449,13	78,72	16,92	7,67	9,66	1063,260	9,020	451,250	82,140	6,610	1,320
03/05/19	sexta-feira	Carreteiro de carne em cubos + feijão + Salada de beterraba com milho + laranja	449,97	68,04	27,71	7,78	9,00	52,51	61,63	84,94	91,47	5,01	4,25
06/05/19	segunda-feira	Arroz + feijão + omelete de forno + salada de cenoura	485,62	82,31	18,45	8,48	7,22	863,91	6,98	143,19	60,99	5,18	1,98
07/05/19	terça-feira	Arroz + Feijão + Almôndega de carne moída com molho de tomate + Salada de alface	383,27	51,01	24,21	8,70	5,30	37,99	10,60	56,87	56,83	5,12	6,19
08/05/19	quarta-feira	Arroz + feijão + vaca atolada (carne de panela com aipim e molho de tomate) + salada de couve chinesa + banana	605,42	97,10	35,99	9,32	9,44	389,56	101,28	174,16	158,93	8,74	5,39
09/05/19	quinta-feira	Carreteiro de coração de frango + feijão + salada de pepino agridoce	418,46	53,84	22,49	12,99	5,141	45,908	9,643	37,703	37,297	4,666	0,710
10/05/19	sexta-feira	Arroz integral + feijão + carne moída com molho de tomate + macarrones + salada de tomate + laranja orgânica	557,01	82,33	24,28	15,63	9,759	114,773	96,909	98,317	106,372	3,454	5,127
13/05/19	segunda-feira	Macarrão com sardinha e molho de tomate + feijão + salada de beterraba	304,65	49,67	18,87	4,87	5,721	24,530	7,843	153,967	51,576	2,927	0,783
14/05/19	terça-feira	Risoto de frango + feijão + salada de cenoura	331,81	50,99	21,09	4,52	5,590	771,558	6,319	49,541	63,926	3,908	1,554
15/05/19	quarta-feira	Arroz integral + feijão + escondidinho de polenta + salada de alface + banana	462,11	86,51	15,60	8,01	12,502	35,558	17,728	78,659	143,101	4,438	2,105
16/05/19	quinta-feira	Arroz+ feijão + farofa com coração + salada de repolho	441,99	69,05	19,63	10,01	5,997	35,108	25,892	78,546	49,976	6,443	1,159
17/05/19	sexta-feira	Carreteiro de carne moída + feijão + couve refogada + bergamota	421,10	68,07	21,75	7,56	8,431	277,908	114,860	131,773	73,351	4,935	5,041
20/05/19	segunda-feira	Arroz + feijão + ovos mexidos + salada de repolho	342,33	48,80	13,57	10,10	5,194	130,680	6,311	65,959	48,017	4,140	1,599
21/05/19	terça-feira	Arroz integral + feijão + carne moída com molho de tomate + salada de couve chinesa	357,48	51,18	20,95	7,99	7,491	381,958	53,616	85,149	97,901	3,695	5,131
22/05/19	quarta-feira	Risoto de frango + feijão + couve refogada + bergamota	426,03	67,60	22,94	7,80	8,273	292,455	115,231	129,400	82,552	4,199	1,674
23/05/19	quinta-feira	Carreteiro de coração de frango + feijão + batata doce	453,43	62,78	22,95	12,37	6,221	1055,358	17,253	54,392	47,576	6,591	1,210
24/05/19	sexta-feira	Arroz + feijão + estrogonofe de carne em cubos + salada de cenoura + laranja orgânica	515,10	77,40	35,23	7,06	8,592	799,108	85,396	180,041	89,399	5,613	5,264
27/05/19	segunda-feira	Macarrão com sardinha e molho de tomate + feijão + salada de repolho	304,49	47,60	18,79	5,91	5,336	32,080	21,493	169,468	39,076	2,822	0,698
28/05/19	terça-feira	Arroz + feijão + frango grelhado acebolado + salada de alface	368,08	48,27	29,53	5,61	5,146	31,060	7,393	53,461	74,101	4,122	1,820
29/05/19	quarta-feira	Arroz + feijão + estrogonofe de proteína de soja + salada de couve chinesa + bergamota orgânica	557,78	85,81	18,66	7,95	12,331	427,008	133,948	256,111	115,551	6,552	2,263
30/05/19	quinta-feira	Arroz+ feijão + farofa com coração + batata doce	490,70	80,59	19,87	10,05	6,235	1048,675	20,251	63,758	47,753	6,407	1,229
31/05/19	sexta-feira	Arroz + feijão + frango desfiado com molho de tomate e ervilha + salada de alface + laranja	442,73	68,98	27,45	6,90	7,999	76,108	89,297	114,673	83,851	4,271	1,776