

CARDÁPIO SETEMBRO - 2019

EJA - EMEF

| DIA DO MÊS | DIA DA SEMANA | Preparação: | INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS | | | | | | | | | | |
|------------|---------------|--|--------------------------|-----------------|--------------|--------------|------------|------------|-------------|-------------|---------------|------------|------------|
| | | | Kcal | Carboidrato (g) | Proteína (g) | Lípidios (g) | Fibras (g) | Vit A (µg) | Vita C (mg) | Cálcio (mg) | Magnésio (mg) | Ferro (mg) | Zinco (mg) |
| 02/09/19 | SEGUNDA-FEIRA | Macarrão com sardinha e molho de tomate + Feijão + Salada de Repolho | 287,84 | 48,95 | 15,70 | 3,71 | 46,6 | 46,1 | 15,0 | 108,82 | 68,69 | 2,59 | 1,49 |
| 03/09/19 | TERÇA-FEIRA | Arroz + feijão+ ovos mexidos com couve + salada de couve chinesa + laranja | 411,66 | 68,91 | 17,39 | 8,59 | 49,4 | 638,9 | 148,2 | 188,88 | 103,51 | 3,52 | 2,10 |
| 04/09/19 | QUARTA-FEIRA | Arroz Integral + Feijão + Polenta com carne moída e molho de tomate + Salada de cenoura e cebola + maçã | 500,37 | 82,36 | 23,26 | 9,71 | 50,5 | 374,1 | 11,2 | 53,15 | 116,38 | 2,79 | 1,49 |
| 05/09/19 | QUINTA -FEIRA | Carreteiro de carne em cubos + feijão + salada beterraba + banana | 458,74 | 80,81 | 23,58 | 5,33 | 49,5 | 49,3 | 30,2 | 59,62 | 108,69 | 3,77 | 3,55 |
| 06/09/19 | SEXTA-FEIRA | Risoto de Frango + Feijão + Salada de couve chinesa + Melão | 346,70 | 57,77 | 22,65 | 3,41 | 46,5 | 506,9 | 62,4 | 106,82 | 82,49 | 3,18 | 1,37 |
| 09/09/19 | SEGUNDA-FEIRA | Arroz + Feijão + Omelete de forno com tempero verde, cebola e tomate + salada de beterraba e milho | 341,37 | 53,54 | 15,41 | 7,17 | 47,0 | 81,6 | 6,1 | 60,33 | 74,16 | 2,78 | 1,98 |
| 10/09/19 | TERÇA-FEIRA | Arroz + Feijão + frango grelhado + moranga caramelada + laranja | 445,86 | 80,51 | 22,22 | 4,73 | 48,1 | 281,8 | 74,7 | 95,54 | 95,24 | 2,39 | 1,80 |
| 11/09/19 | QUARTA-FEIRA | Arroz + Feijão + Escondidinho de polenta com proteína de soja e molho de tomate + Couve refogada + Salada de cebola assada + banana catarina | 497,32 | 98,20 | 17,24 | 6,20 | 52,8 | 236,8 | 53,0 | 112,50 | 137,53 | 5,04 | 2,22 |
| 12/09/19 | QUINTA -FEIRA | Arroz + Feijão + Estrogonofe de carne em cubos + Salada de Repolho | 415,74 | 56,79 | 27,43 | 8,00 | 46,2 | 64,4 | 15,0 | 123,11 | 81,41 | 3,79 | 4,10 |
| 13/09/19 | SEXTA-FEIRA | Arroz + Feijão + Frango desfiado com molho de tomate + Salada de couve chinesa + Maçã | 378,50 | 65,79 | 22,33 | 3,53 | 47,6 | 393,9 | 56,1 | 96,22 | 90,49 | 3,04 | 1,75 |
| 16/09/19 | SEGUNDA-FEIRA | Arroz colorido (ervilha e milho) + feijão + carne de panela + salada de cenoura | 382,71 | 52,29 | 26,68 | 6,41 | 47,6 | 373,7 | 8,7 | 49,14 | 80,55 | 3,81 | 4,03 |
| 17/09/19 | TERÇA-FEIRA | Risoto de Frango + Feijão + Salada de couve chinesa | 322,50 | 50,59 | 22,03 | 3,53 | 46,3 | 390,9 | 53,7 | 94,22 | 88,49 | 2,94 | 1,75 |
| 18/09/19 | QUARTA-FEIRA | Carreteiro com salsichão de frango + Feijão + Farofa+ Salada de tomate e cebola | 451,19 | 81,10 | 15,18 | 13,95 | 49,7 | 100,6 | 71,2 | 100,47 | 93,09 | 2,86 | 2,10 |
| 19/09/19 | QUINTA -FEIRA | Arroz + Feijão + Fricassé de frango desfiado com molho de tomate + salada de cebola e couve chinesa + abacaxi | 511,46 | 76,45 | 30,41 | 9,96 | 48,2 | 440,8 | 90,0 | 211,83 | 124,97 | 3,48 | 2,34 |
| 20/09/19 | SEXTA-FEIRA | FERIADO | | | | | | | | | | | |
| 23/09/19 | SEGUNDA-FEIRA | Arroz + Feijão + Omelete de forno com couve manteiga + salada de beterraba | 338,48 | 52,93 | 15,83 | 7,06 | 47,3 | 270,6 | 30,3 | 93,77 | 81,01 | 2,86 | 2,03 |
| 24/09/19 | TERÇA-FEIRA | Arroz + Feijão + Carne moída com molho de tomate + couve refogada + quibebe de moranga | 394,55 | 53,91 | 22,52 | 10,11 | 47,5 | 551,5 | 33,7 | 83,84 | 84,67 | 2,43 | 1,47 |
| 25/09/19 | QUARTA-FEIRA | Arroz + Feijão + Frango grelhado + salada de cenoura com ervilha + banana caturra | 418,26 | 73,98 | 22,65 | 4,41 | 48,5 | 368,7 | 25,1 | 53,14 | 103,54 | 2,65 | 1,80 |
| 26/09/19 | QUINTA -FEIRA | Risoto de frango + Feijão + salada de repolho e cebola + laranja | 394,04 | 70,06 | 22,97 | 3,64 | 49,4 | 51,8 | 88,4 | 113,76 | 104,71 | 2,58 | 1,90 |
| 27/09/19 | SEXTA-FEIRA | Carreteiro de carne em cubos + feijão + salada de couve chinesa e cebola + melão | 385,24 | 60,76 | 23,36 | 5,46 | 47,3 | 510,3 | 63,8 | 99,62 | 90,29 | 4,10 | 3,47 |
| 30/set/19 | SEGUNDA-FEIRA | Macarrão co m sardinha e molho de tomate + Feijão + Salada de cenoura | 289,54 | 48,54 | 15,64 | 3,72 | 46,6 | 376,1 | 7,2 | 98,22 | 67,49 | 2,55 | 1,45 |