

CARDÁPIO (Agosto-2019)
Turno Integral -Mais Educação-EMEF

DIA DO MÊS	DIA DA SEMANA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	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)
05/08/19	Segunda -Feira	Arroz de Leite	Cardápio adaptado: Arroz + Feijão + Almôndegas de proteína de soja	Arroz de Leite	847,7	129,0	32,0	23,2	8,4	195,6	10,8	626,8	138,9	7,3	4,2
06/08/19	Terça- Feira	Cuca com doce de frutas+ Café com leite	Arroz + Feijão + ovo cozido picado + salada de beterraba + salada de cebola	Cuca com doce de frutas+ Café com leite	1094,1	162,3	40,9	31,4	10,4	318,6	16,8	640,8	139,9	9,2	4,6
07/08/19	Quarta - Feira	Torradinha com margarina e orégano + suco natural de laranja	Sopa (arroz, carne em cubos, cenoura,aipim, repolho)+ pão + banana	Torradinha com margarina e orégano + suco natural de laranja	1180,2	208,2	41,1	22,6	9,2	377,7	170,6	208,4	138,5	6,8	3,9
08/08/19	Quinta- feira	Biscoito + leite caramelo	Carreteiro de carne em cubos + Feijão + salada de couve chinesa + bergamota	Biscoito + leite caramelo	1040,9	147,4	48,8	29,8	8,8	572,5	138,3	709,1	144,4	6,3	6,2
09/08/19	Sexta -Feira	Pão caseiro de AF* com maionese caseira de leite + leite com aveia	Arroz com cenoura + Feijão + frango desfiado com molho de tomate + batata doce	Pão caseiro de AF* com maionese caseira de leite + leite com aveia	1274,6	173,4	51,9	42,1	8,9	689,6	23,2	675,0	150,2	5,5	4,5
12/08/19	Segunda -Feira	Flocos de milho + Leite com pó morango	Arroz + Feijão + omelete de forno com couve, milho e ervilha + salada de repolho	Flocos de milho + Leite com pó morango	1115,3	182,7	38,8	27,2	9,8	325,5	105,8	1188,0	128,0	18,6	14,6
13/08/19	Terça- Feira	Pão massinha com doce de frutas ou doce de leite + leite com chocolate	Risoto de frango + Feijão + Salada de beterraba	Pão massinha com doce de frutas ou doce de leite + leite com chocolate	959,1	128,8	45,5	28,7	12,6	238,0	18,2	599,0	132,2	4,5	3,7
14/08/19	Quarta - Feira	Bolo caseiro integral de cenoura + café com leite	Arroz + Feijão + Escondidinho de polenta (com proteína de soja e molho de tomate) + salada de couve chinesa + laranja orgânica	Bolo caseiro integral de cenoura + café com leite	981,6	157,5	37,4	25,2	17,0	555,5	139,3	779,1	189,8	8,1	4,8
15/08/19	Quinta- feira	Pão de forma com margarina + leite com morango	Arroz + Feijão + carne em cubos e molho de tomate + salada de repolho	Pão de forma com margarina + leite com morango	1239,6	161,3	57,3	40,5	5,9	428,0	38,9	880,6	121,7	9,2	8,8
16/08/19	Sexta -Feira	Pão caseiro de AF* com doce de frutas + café com leite	Arroz integral + Feijão + frango desfiado com molho de tomate + batata doce e cebolas assadas	Pão caseiro de AF* com doce de frutas + café com leite	1096,6	171,8	48,1	25,3	8,9	435,8	28,2	606,4	155,4	3,3	3,8
19/08/19	Segunda -Feira	Biscoito + café com leite	Macarrão com sardinha e molho de tomate + feijão + salada de cenoura	Biscoito + café com leite	881,3	117,4	39,4	30,2	5,1	601,2	11,3	707,5	86,2	3,2	2,7
20/08/19	Terça- Feira	Arroz de leite com canela	Arroz + Feijão + carne de panela com molho de tomate + aipim com farofa	Arroz de leite com canela	1099,8	163,2	52,7	26,1	7,3	199,7	52,7	698,4	178,0	10,8	7,5
21/08/19	Quarta - Feira	Cuca caseira + café com leite	Risoto de frango (arroz integral)+ feijão + salada de beterraba + banana	Cuca caseira + café com leite	1019,7	153,7	44,2	26,8	11,6	238,7	23,5	734,5	207,7	4,8	4,4
22/08/19	Quinta- feira	Sanduíche natural(Pão de forma, maionese caseira de leite, tomate picado e cenoura ralada) + suco natural bergamota	Carreteiro de carne moída + feijão + batata doce + salada de repolho	Sanduíche natural(Pão de forma, maionese caseira de leite, tomate picado e cenoura ralada) + suco natural bergamota	1051,2	174,5	35,6	25,6	13,5	587,9	196,1	252,1	102,8	5,5	5,6
23/08/19	Sexta -Feira	Pão caseiro da AF* com doce de frutas + Mingau de amido	Arroz + Feijão + aipim com carne moída e molho de tomate + salada de cebola + laranja	Pão caseiro da AF* com doce de frutas + Mingau de amido	1323,7	225,8	49,4	26,8	10,4	252,7	135,7	727,5	173,3	7,9	7,2
26/08/19	Segunda -Feira	Flocos de milho + creme de morango	Arroz + Feijão + ovos mexidos com milho e ervilha + salada de beterraba	Flocos de milho + creme de morango	1058,1	173,2	33,7	27,0	9,0	666,9	60,7	1020,5	120,2	17,8	14,1
27/08/19	Terça- Feira	Sanduíche de frango(Pãomassinha com frango desfiado e molho de tomate) + leite com chocolate	Sopa (macarrão, carne em cubos,couve,cenoura,batata inglesa)+ pão	Sanduíche de frango(Pãomassinha com frango desfiado e molho de tomate) + leite com chocolate	1250,2	150,3	80,7	35,2	9,3	511,1	61,3	624,3	140,1	4,0	6,3
28/08/19	Quarta - Feira	Pão caseiro recheado com sardinha(pizza)+ café com leite	Arroz + Feijão + fricassê de frango + salada de couve chinesa	Pão caseiro recheado com sardinha(pizza)+ café com leite	1122,1	140,6	68,3	33,9	8,3	672,9	68,1	1098,8	157,9	8,8	4,8
29/08/19	Quinta- feira	Cuca com margarina + vitamina de banana	Arroz + Feijão + escondidinho de polenta (com proteína de soja e molho de tomate) + batata doce	Cuca com margarina + vitamina de banana	1278,4	204,8	35,2	37,0	15,4	534,9	29,9	432,8	169,9	10,5	4,0
30/08/19	Sexta -Feira	Pão caseiro da AF* com doce de frutas +Leite com morango	Carreteiro com carne em cubos+ Feijão + salada de cenoura e cebola + laranja orgânica	Pão caseiro da AF* com doce de frutas +Leite com morango	1301,7	206,5	52,9	30,0	12,7	451,2	115,5	1078,6	151,3	15,0	9,7