ESTADO DO RIO GRANDE DO SUL
MUNICÍPIO DE CANOAS
Secretaria Municipal da Educação
Unidade de Alimentação Escolar

CARDÁPIO (Julho-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)	Lipídios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
01.07.2019	Segunda- Feira	Biscoito + Leite Caramelo	Arroz + Feijão + Carne Moída com molho de tomate e milho + salada de beterraba	Biscoito + Leite Caramelo	890,07	118,49	39,89	28,91	47,359	263,540	7,543	606,854	145,476	4,200	3,185
02.07.2019	Terça -Feira	Torradinha com margarina e orégano (pão massinha)+Leite com chocolate	Risoto de Frango com milho e cenoura + Feijão + batata doce	Torradinha com margarina e orégano (pão massinha)+Leite com chocolate	1106,33	130,55	46,86	42,40	47,708	617,059	16,254	597,045	135,850	3,067	3,405
03.07.2019	Quarta- Feira	Pão caseiro integral com doce de frutas + café com leite	Arroz + Feijão + Omelete de forno com couve + salada de alface + laranja orgânica	Pão caseiro integral com doce de frutas + café com leite	962,14	142,05	38,88	28,12	59,001	549,455	105,736	779,506	172,857	4,516	4,402
04.07.2019	Quinta-Feira	Sanduiche com pasta de atum (pão integral,atum,cenoura ralada e maionese caseira de leite)+ suco natural de laranja orgânica	Arroz + Feijão + Carne moída com aipim e molho de tomate + salada de cenoura	Sanduiche com pasta de atum (pão integral,atum,cenoura ralada e maionese caseira de leite)+ suco natural de laranja orgânica	1005,76	153,80	49,34	24,26	58,619	640,380	117,173	283,783	217,028	6,305	3,639
05.07.2019	Sexta-Feira	Pão caseiro da AF* com doce de frutas + leite com aveia	Arroz Integral + Feijão + Frango desfiado com molho de tomate + salada de cebola + bergamota	Pão caseiro da AF* com doce de frutas + leite com aveia	1089,87	172,04	47,58	25,26	53,749	290,340	180,133	640,154	191,676	5,260	5,085
08.07.2019	Segunda- Feira	Biscoito + Café com leite	Arroz + Feijão + Bolinho de sardinha com molho de tomate + salada de beterraba	Biscoito + Café com leite	984,84	143,20	37,25	29,41	55,855	274,985	7,656	630,857	138,969	3,584	3,582
09.07.2019	Terça -Feira	Sanduíche de frango (Pão massinha com frango desfiado com molho de tomate) + café com leite	Arroz + Feijão + ovos à baiana + couve refogada + Aipim	Sanduíche de frango (Pão massinha com frango desfiado com molho de tomate) + café com leite	1110,42	141,40	62,66	32,55	51,389	499,668	48,749	659,058	206,170	4,717	4,500
10.07.2019	Quarta- Feira	Pão massinha com creme + Bebida láctea	Carreteiro de carne em cubos + Feijão + Salada de alface + batata doce + laranja	Pão massinha com creme + Bebida láctea	1219,45	189,41	49,35	30,43	50,299	451,543	96,744	913,799	160,628	3,957	5,191
11.07.2019	Quinta-Feira	Cuca com doce de frutas + leite caramelo	Arroz + Feijão + carne moída com molho de tomate e batata inglesa + repolho refogado + salada de beterraba	Cuca com doce de frutas + leite caramelo	1223,51	183,96	48,47	33,55	52,705	306,380	44,813	632,868	173,259	8,099	4,079
12.07.2019	Sexta-Feira	Pão caseiro da AF* com margarinha + leite de aveia	Risoto de frango + Feijão + salada de cenoura e cebola	Pão caseiro da AF* com margarinha + leite de aveia	1077,83	138,56	43,76	38,87	57,820	657,434	8,882	602,769	164,729	4,139	4,163
15.07.2019	Segunda- Feira	Biscoito + Leite Caramelo	Macarrão com Sardinha e molho de tomate + Feijão + Salada de repolho	Biscoito + Leite Caramelo	879,74	122,24	38,70	26,64	46,599	262,740	15,018	655,519	122,895	3,723	3,159
16.07.2019	Terça -Feira	Pão massinha com maionese caseira de leite e cenoura ralada + vitamina de banana	Arroz + Feijão + carne de panela com molho de tomate + batata doce	Pão massinha com maionese caseira de leite e cenoura ralada + vitamina de banana	1061,31	164,15	42,06	27,42	49,799	606,910	42,663	396,587	143,478	4,520	5,084
17.07.2019	Quarta- Feira	Pão caseiro da AF* com maionese caseira de leite + Leite caramelo	Risoto de frango + feijão + salada de couve chinesa + laranja orgânica	Pão caseiro da AF* com maionese caseira de leite + Leite caramelo	1111,44	151,51	42,82	38,72	58,130	674,415	125,362	705,144	177,205	4,808	3,916
18.07.2019	Quinta-Feira	Arroz de leite com canela	Arroz + Feijão + coração de frango com molho de tomate + salada de beterraba	Arroz de leite com canela	844,18	108,58	41,05	27,32	48,082	262,000	9,258	598,558	127,432	6,102	3,535
19.07.2019	Sexta-Feira	Biscoito + Café com leite	Arroz + Feijão + farofa com ovo cozido picado + salada de cebola assada	Biscoito + Café com leite	955,48	137,51	36,36	34,66	49,868	309,228	8,545	608,719	127,218	3,634	3,464
	sábado letivo	Arroz de leite			408,50	49,23	16,71	16,20	0,320	216,600	0,000	535,200	52,300	0,450	1,860
	Recesso Escolar (22 a 31/7-2/8)														