

**CARDÁPIO (Junho-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)
03/06/19	segunda-feira	Biscoito + Leite caramelo	Arroz + Feijão + Omelete de forno + salada de cenoura + abacaxi	Biscoito + Leite caramelo	1108,13	158,20	38,87	36,18	7,812	699,628	40,451	798,785	127,597	3,887	3,674
04/06/19	terça-feira	torradinha com margarina e orégano + suco natural de laranja	arroz + feijão + almôndega de carne moída com molho de tomate + salada de repolho	torradinha com margarina e orégano + suco natural de laranja	841,35	130,93	32,02	22,48	49,868	131,398	110,790	157,731	103,801	3,806	1,486
05/06/19	quarta-feira	pão massinha com creme + leite achocolatado	arroz + feijão + carne de panela e moranga com molho de tomate + salada de couve chinesa + banana	pão massinha com creme + leite achocolatado	1193,82	171,59	52,43	32,66	47,449	805,590	8,118	773,954	160,326	5,817	6,406
06/06/19	quinta-feira	cuca com doce de frutas + café com leite	carreteiro de coração de frango + feijão + salada de batata inglesa	cuca com doce de frutas + café com leite	1214,26	169,82	49,09	38,33	52,837	313,853	35,368	610,297	133,295	10,445	3,219
07/06/19	sexta-feira	pão caseiro da AF com maionese caseira de leite + café com leite	Arroz integral + feijão + escondidinho de batata doce com frango desfiado com molho de tomate + salada de brócolis e cebola + laranja orgânica	pão caseiro da AF com maionese caseira de leite + café com leite	1320,68	185,51	54,09	41,68	59,211	521,253	109,417	773,731	244,491	8,680	6,165
10/06/19	segunda-feira	biscoito + leite achocolatado	risoto de frango + feijão + salada de beterraba	biscoito + leite achocolatado	1024,87	146,85	41,19	30,69	47,909	502,940	7,373	607,054	142,176	4,620	4,175
11/06/19	terça-feira	sanduche natural (pão integral, maionese caseira de leite, alface picada e tomate picado) + suco natural de laranja	arroz + feijão + omelete + salada de cenoura	sanduche natural (pão integral, maionese caseira de leite, alface picada e tomate picado) + suco natural de laranja	826,44	119,15	26,84	30,25	13,106	557,648	109,965	418,764	133,642	4,756	3,554
12/06/19	quarta-feira	arroz de leite	arroz + feijão + carne de panela com molho de tomate + couve refogada + salada de alface + laranja	arroz de leite	961,08	141,16	45,65	23,76	49,597	462,655	105,096	664,564	161,056	4,523	6,208
13/06/19	quinta-feira	pão caseiro da AF com margarina + leite achocolatado	Arroz+ feijão + farofa com coração + salada de tomate + aipim	pão caseiro da AF com margarina + leite achocolatado	1445,10	216,27	46,53	49,34	53,135	626,913	35,732	632,486	196,108	11,048	4,108
14/06/19	sexta-feira	cuca + bebida láctea	arroz + feijão + frango desfiado com molho de tomate + salada de cebola + bergamota	cuca + bebida láctea	1040,40	166,03	43,87	22,96	55,999	66,580	204,217	496,148	168,349	7,543	5,103
17/06/19	segunda-feira	pão caseiro da AF com margarina + café com leite	Arroz + feijão + ovos à baiana + salada de cenoura e cebola + maçã	pão caseiro da AF com margarina + café com leite	1226,19	164,99	40,70	45,15	54,341	709,328	11,167	624,868	147,999	8,059	4,148
18/06/19	terça-feira	arroz de leite	Arroz + Feijão + Carne moída com aipim e molho de tomate + salada de beterraba	arroz de leite	1015,57	156,33	40,59	25,23	49,059	258,740	20,573	595,654	174,876	3,020	3,675
19/06/19	quarta-feira	biscoito + mingau de aveia	risoto de frango + feijão + batata doce + bergamota	biscoito + mingau de aveia	1177,57	180,43	45,81	32,07	54,209	443,140	204,583	684,954	171,276	4,500	4,865
20/06/19	quinta-feira	<b>FERIADO</b>													
21/06/19	sexta-feira														
24/06/19	segunda-feira	biscoito + café com leite	arroz + feijão + frango com molho de tomate + salada de beterraba e tomate	biscoito + café com leite	967,51	125,61	45,11	31,96	50,691	302,540	20,093	596,474	152,976	3,726	4,885
25/06/19	terça-feira	bauru + pipoca + quentão de gelatina	arroz + feijão + ovos mexidos + batata doce	bauru + pipoca + quentão de gelatina	1149,89	166,97	53,32	30,73	54,236	307,558	38,453	105,414	143,598	4,074	1,935
26/06/19	quarta-feira	pão caseiro com doce de leite + bebida láctea	Carreteiro colorido + feijão + repolho refogado + salada de couve chinesa + bergamota orgânica	pão caseiro com doce de leite + bebida láctea	1151,81	192,00	44,51	23,46	56,462	406,503	235,935	578,132	160,942	8,232	5,533
27/06/19	quinta-feira	pão caseiro com margarina + leite achocolatado	Arroz+ feijão + farofa com coração e couve + salada de cenoura	pão caseiro com margarina + leite achocolatado	1296,07	188,33	43,03	46,48	52,578	1068,213	34,172	655,380	178,091	11,106	5,241
28/06/19	sexta-feira	arroz de leite	Arroz + Feijão + Carne moída com cenoura e molho de tomate + salada de brócolis e cebola + laranja	arroz de leite	976,17	146,75	43,02	25,51	51,749	604,555	101,043	688,354	173,576	3,260	3,835