

CARDÁPIO (Abril-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)
01/04/19	segunda-feira	biscoito salgado, leite com achocolatado	arroz, feijão, escondidinho de polenta com batata doce	creme de chocolate	960,20	146,20	37,10	28,73	10,256	1212,958	20,843	627,767	134,726	5,901	3,938
02/04/19	terça-feira	pão de forma com doce de frutas, café com leite	arroz, feijão, farofa com coração de frango, salada de cenoura	cuca caseira, leite caramelo	1124,19	169,67	39,53	32,55	7,025	949,748	16,462	689,620	124,104	8,493	4,639
03/04/19	quarta-feira	focaccia caseira de ervas, café com leite	risoto de frango, feijão, salada de beterraba, banana	arroz de leite	964,85	149,15	41,58	23,47	8,729	225,760	22,433	640,008	160,328	6,054	4,095
04/04/19	quinta-feira	pão caseiro com margarina, leite com achocolatado	arroz, feijão, filé de frango grelhado, salada de repolho	pão caseiro com doce de frutas, café com leite	1185,34	158,81	57,02	36,59	9,013	270,448	26,742	627,839	148,923	8,881	4,551
05/04/19	sexta-feira	biscoito salgado e leite com achocolatado	carreteiro de carne em cubos (arroz parbo), feijão, salada de cenoura e maça	creme de amido e granola	1068,50	153,79	49,36	30,48	9,892	927,505	16,837	580,913	106,619	3,325	5,601
08/04/19	segunda-feira	biscoito doce, leite caramelo	arroz, feijão, omelete de forno, salada de beterraba ralada	arroz de leite	933,01	138,34	35,02	26,52	6,111	283,608	11,584	643,886	121,950	6,388	4,027
09/04/19	terça-feira	pão de forma com doce de leite, leite com achocolatado	arroz, feijão, almondega de carne moída com molho de tomate, salada de tomate	pão caseiro integral com margarina, leite com sabor morango	1158,36	168,81	48,26	34,72	8,909	383,209	31,043	900,995	137,276	9,512	8,272
10/04/19	quarta-feira	pão massinha com creme, mais leite com aveia	arroz integral, feijão, vaca atolada (carne de panela, aipim, molho de tomate), salada de tomate, banana	pizza caseira de sardinha, suco natural de abacaxi	1155,87	177,40	60,23	25,76	13,357	206,000	84,031	593,394	246,100	9,752	7,077
11/04/19	quinta-feira	cuca com doce de frutas, bebida lactea	carreteiro de coração de frango, feijão batata doce	biscoito salgado, leite com achocolatado	1158,14	162,90	40,49	39,72	8,881	1159,093	25,401	515,305	118,587	9,248	4,594
12/04/19	sexta-feira	bolo caseiro de aveia, leite com achocolatado	arroz, feijão, carne moída com molho de tomate, salada de repolho, melão	biscoito caseiro, café com leite	1056,71	149,97	43,44	31,80	7,990	208,203	31,602	606,625	144,575	8,039	7,188
15/04/19	segunda-feira	biscoito caseiro, leite com achocolatado	macarrão com carne em cubos e molho de tomate, feijão, salada de beterraba	arroz de leite	766,81	113,06	40,62	17,73	5,981	85,858	9,723	280,023	99,594	5,010	4,615
16/04/19	terça-feira	pão integral com doce de leite, café com leite	arroz, feijão, farofa com copração de frango, salada de tomate	pão massinha com creme, café com leite	1201,10	183,79	47,80	32,67	9,073	231,138	29,077	737,912	132,126	8,847	3,243
17/04/19	quarta-feira	bolo caseiro de chocolate com cobertura, café com leite	arroz festivo (com cenoura, ervilha e milho), feijão, bolinho de atum com molho de tomate, batata doce, banana	biscoito salgado e mingau de aveia	1386,03	221,73	47,03	37,49	11,600	1631,010	29,630	674,300	169,300	8,320	4,070
18/04/19	quinta-feira	torta de bolacha pácoa (biscoito maria, creme de amido e creme de brigadeiro com leite condensado caseiro)	macarrão á bolonhesa (com proteína de soja), feijão, salada de cebola	turno único	801,64	118,52	34,25	23,93	7,790	185,710	12,500	605,770	121,050	3,820	3,360
19/04/19	sexta-feira	FERIADO													
22/04/19	segunda-feira	biscoito caseiro, leite com açúcar mascavo	arroz, feijão, ovos mexidos, salada de tomate e cenoura	arroz de leite	809,30	122,08	26,94	23,16	6,840	971,490	20,690	389,330	101,330	7,090	3,000
23/04/19	terça-feira	pão de forma com margarina, vitamina de banana	arroz, feijão, carne moída com molho de tomate, salada de batata inglesa	biscoito doce, leite com achocolatado	925,44	144,94	36,18	23,63	7,150	104,410	24,870	285,250	108,600	6,070	5,970
24/04/19	quarta-feira	pão caseiro integral com doce de frutas + café com leite	risoto de frango (arroz parbo), feijão, salada de repolho, banana	mingau de aveia	917,88	144,73	41,36	21,12	11,580	267,060	50,920	617,500	171,050	5,700	3,760
25/04/19	quinta-feira	sanduíche natural (pão massinha, maionese caseira de leite e tomate picado) e suco natural de abacaxi	arroz, feijão, frango grelhado acebolado, batata doce	pão massinha com doce de frutas, leite com achocolatado	1178,31	184,87	50,13	28,90	8,250	1186,380	38,190	342,670	120,580	4,880	3,070
26/04/19	sexta-feira	biscoito doce, café com leite	arroz, feijão, strogonoff de coração de frango, salada de beterraba e melão	cuca caseira e leite com achocolatado	1118,55	154,19	48,65	36,08	7,720	260,690	25,320	745,850	139,350	8,360	3,790
29/04/19	segunda-feira	biscoito doce, mingau de chocolate	macarrão com sardinha e molho de tomate, feijão, salada de repolho	mingau de aveia	817,50	120,55	37,50	22,55	6,290	153,280	25,390	650,470	104,730	5,290	2,480
30/04/19	terça-feira	pão integral com margarina, leite caramelado (com açúcar mascavo)	risoto de frango, feijão, farofa com aipim, salada de couve chinesa	creme de amido com granola	1001,89	163,42	38,77	22,08	12,790	491,450	97,810	494,870	186,180	11,600	2,670