

**CARDÁPIO (Maio-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)
02/05/19	quinta-feira	Arroz de Leite	Arroz + Feijão + Estrogonofê de proteína de soja + Batata-doce	Pão caseiro com doce de frutas + Café com leite	1163,51	159,21	31,66	20,13	11,011	1194,658	22,253	584,756	141,478	8,132	3,897
03/05/19	sexta-feira	Biscoito salgado + Leite com achocolatado	Carreteiro de carne em cubos + Feijão + Salada de beterraba com milho + Laranja	Creme de chocolate	724,59	141,03	55,59	32,32	9,646	230,208	93,226	656,857	151,375	5,787	7,198
06/05/19	segunda-feira	Flocos de milho + creme de amido	Arroz + Feijão + Omelete de forno + Salada de cenoura	Biscoito doce + Leite caramelo (açúcar mascavo)	859,87	153,23	31,90	22,60	7,307	1164,205	24,684	541,463	107,781	10,557	7,004
07/05/19	terça-feira	Pão integral com margarina + Leite com achocolatado	Arroz + Feijão + Almôndega de carne moída com molho de tomate + Salada de alface	Pão caseiro com recheio de sardinha + Café com leite	1005,41	133,78	51,87	35,71	9,420	231,030	14,146	815,844	137,828	8,178	7,040
08/05/19	quarta-feira	Pão caseiro moranga + Doce de frutas + Café com Leite	Arroz + Feijão + Carne de Panela com aipim e molho de tomate + Salada de couve chinesa + Banana	Mingau de aveia	1088,98	158,12	62,71	27,90	11,464	561,213	108,011	752,872	226,634	11,096	7,794
09/05/19	quinta-feira	Pão Caseiro da AF com doce de leite + café com leite	Carreteiro de coração de frango + Feijão + Salada de Pepino Agridoce	Biscoito salgado + Leite com achocolatado	1104,93	145,00	42,00	43,98	7,351	213,508	13,456	664,274	152,938	6,169	5,019
10/05/19	sexta-feira	Bolo caseiro de maçã + Leite com achocolatado	Arroz integral + Feijão + Carne moída com molho de tomate + Macarrone + Salada de tomate + Laranja orgânica	Flocos de milho + Creme de amido com caramelo	1222,26	184,44	49,45	40,74	11,290	553,115	119,086	848,318	180,407	8,294	11,694
13/05/19	segunda-feira	Flocos de Milho + Creme de Morango	Macarrão com sardinha e molho de tomate + Feijão + Salada de Beterraba	Arroz de Leite	804,11	145,16	37,09	21,02	7,025	513,401	37,033	908,395	107,426	10,638	8,149
14/05/19	terça-feira	Sanduíche natural (Pão integral + maionese caseira de leite + alface picado + tomate picado) + Suco natural de laranja	Risoto de Frango + Feijão + Salada de cenoura	Pão caseiro com doce de frutas + Café com leite	955,52	150,82	39,00	23,54	12,500	925,188	68,429	492,613	143,280	7,552	3,110
15/05/19	quarta-feira	Focaccia caseira de ervas + Café com Leite	Arroz + Feijão + Escondidinho de polenta com Proteína de soja e molho de tomate + Salada de alface + Banana	Biscoito salgado + Leite com achocolatado	1030,95	163,40	37,49	31,16	11,638	213,210	23,979	669,589	165,704	6,739	4,123
16/05/19	quinta-feira	Cuca com doce de leite + Chocolate-Quente	Arroz + Feijão + Farofa com coração+ Salada de repolho	Mingau de aveia	1375,20	187,17	49,48	49,29	8,550	218,668	32,620	699,279	147,037	12,655	6,195
17/05/19	sexta-feira	Biscoito caseiro + Café com leite	Carreteiro de carne moída + Feijão + Couve refogada + Bergamota	Bolo caseiro de granola	1356,59	170,26	57,20	50,71	58,225	714,003	203,097	806,878	184,234	6,168	5,035
20/05/19	segunda-feira	Flocos de milho + Creme de amido	Arroz + Feijão + Ovos mexidos + Salada de repolho	Arroz de leite	961,80	147,20	33,65	26,78	47,672	427,190	12,408	614,195	134,663	4,453	3,815
21/05/19	terça-feira	Torradinha com margarina e orégano + Leite caramelo	Arroz + Feijão + Carne moída com molho de tomate + Salada de couve chinesa	Biscoito doce + Achocolatado	1074,93	143,61	45,13	35,88	47,090	766,950	53,820	654,198	145,300	4,920	3,140
22/05/19	quarta-feira	Pão caseiro com doce de frutas + Café com leite	Risoto de frango + Feijão + Couve refogada + Bergamota	Biscoito caseiro + Chocolate-quente	1054,63	157,79	43,11	28,83	57,200	577,850	200,150	651,420	166,180	4,334	3,940
23/05/19	quinta-feira	Sanduíche de atum + Leite com achocolatado	Carreteiro de coração de frango + Feijão + Batata-doce	Mingau de aveia	1134,94	154,90	55,02	32,95	48,233	596,240	17,322	701,918	153,036	7,824	3,762
24/05/19	sexta-feira	Biscoito doce + Café com leite	Arroz + Feijão + Estrogonofê de carne em cubos + Salada de cenoura + Laranja orgânica	Cuca caseira + Leite com achocolatado	1174,01	168,83	49,51	33,94	58,010	799,085	79,223	854,612	179,596	5,336	5,946
27/05/19	segunda-feira	Biscoito salgado + Mingau de chocolate	Macarrão com sardinha e molho de tomate + Feijão + Salada de Repolho	Flocos de Milho + Creme de Morango	978,59	153,81	37,51	23,94	47,814	449,640	20,042	650,219	131,845	4,260	3,355
28/05/19	terça-feira	Pão massinha com margarina + Vitamina de banana	Arroz + Feijão + Frango grelhado acebolado + Salada de Alface	Arroz de Leite	1026,29	140,72	49,87	29,92	47,762	294,870	23,030	596,950	159,640	3,440	3,870
29/05/19	quarta-feira	bolo caseiro de abacaxi + leite com achocolatado	arroz, feijão, strogonoff de proteína de soja, salada de couve chinesa, bergamota orgânica	biscoito doce + café com leite	1293,86	183,97	49,31	42,07	62,808	901,940	232,230	1087,370	228,210	6,939	5,577
30/05/19	quinta-feira	Pão caseiro (Agricultura Familiar) com Doce de leite + Chocolate-Quente	Arroz + Feijão + Farofa de coração de frango + Batata-doce	Mingau de aveia	1295,92	192,13	47,26	43,71	49,650	690,240	18,830	929,000	182,870	7,311	5,516
31/05/19	sexta-feira	Flocos de Milho + Creme de Chocolate	Arroz + Feijão + Frango desfiado com molho de tomate e Ervilha + Salada de Alface + Laranja	Pão Caseiro com Doce de Frutas + Café com Leite	1070,74	166,46	47,76	24,69	56,750	410,150	84,280	649,210	182,990	4,940	4,089