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	874,48	119,38	39,09	27,18	6,75	200,7	13,43	619,95	139,001	6,79	7,17
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	1106,49	129,37	47,66	42,61	7,14	1555,1	21,81	612,84	121,6	4,66	3,73
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	1006,86	143,46	39,15	32,20	11,68	594,3	126,39	852,75	149,9	6,36	4,68
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	1003,85	149,24	54,00	23,87	18,18	1320,9	151,90	362,52	211,6	12,47	7,01
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	1178,18	187,46	50,95	26,95	12,21	265,1	98,03	658,35	188,2	3,84	4,31
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	999,54	142,43	37,47	32,01	7,26	220,3	13,98	710,18	119,0	5,38	3,49
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	1082,10	133,21	64,02	32,74	7,46	549,8	85,06	735,35	199,6	8,85	4,76
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	1220,80	187,78	54,93	31,14	10,10	1239,5	109,57	921,42	147,7	3,68	6,39
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	1223,14	186,48	48,32	32,15	12,45	250,1	48,95	654,39	174,2	11,15	8,20
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	1002,02	143,24	44,21	28,15	9,53	972,1	17,19	671,01	154,5	6,09	4,48
15.07.2019	Segunda- Feira	Biscoito + Leite Caramelo	Macarrão com Sardinha e molho de tomate + Feijão + Salada de repolho	Biscoito + Leite Caramelo	868,27	109,12	41,48	29,59	7,35	205,3	15,14	621,25	123,2	9,06	3,70
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	1082,69	160,33	48,12	29,11	9,21	1671,6	30,46	405,03	138,3	5,89	6,52
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	1123,97	153,62	43,40	38,64	10,32	639,3	138,99	777,52	156,5	6,53	4,10
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	868,27	109,12	41,48	29,59	7,35	205,3	15,14	621,25	123,2	9,06	3,70
19.07.2019	Sexta-Feira	Biscoito + Café com leite	Arroz + Feijão + farofa com ovo cozido picado + salada de cebola assada	Biscoito + Café com leite	994,81	136,50	35,66	34,29	5,29	298,0	15,43	627,75	99,9	5,09	3,67
	Recesso Escolar (22 a 31/7-2/8)														