



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	1120,42	161,20	38,18	36,69	3,6	1075,845	27,595	839,832	124,026	5,576	4,115
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	905,77	143,84	31,88	23,76	10,0	153,565	128,133	154,626	79,826	5,154	5,065
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	1304,32	189,15	86,05	36,40	9,4	612,803	71,931	831,537	175,375	9,896	7,906
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	1209,72	169,49	49,58	37,74	9,9	248,246	31,801	604,462	119,620	9,914	3,656
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	1187,32	160,56	51,04	38,69	13,7	363,853	104,366	737,543	197,991	8,060	4,841
10/06/19	segunda-feira	biscoito + leite achocolatado	risoto de frango + feijão + salada de beterraba	biscoito + leite achocolatado	997,98	141,30	43,59	32,04	6,3	201,858	13,256	586,149	118,801	2,737	4,120
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	840,37	121,12	26,72	30,83	12,9	1004,435	120,966	452,778	123,975	6,950	2,003
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	1005,64	144,27	52,26	24,94	9,3	446,008	123,562	704,707	149,775	7,687	7,577
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	1453,51	203,81	50,62	51,31	10	330,776	64,546	693,294	172,724	13,863	4,044
14/06/19	sexta-feira	cuca + bebida láctea	arroz + feijão + frango desfiado com molho de tomate + salada de cebola + bergamota	cuca + bebida láctea	1039,31	171,64	46,72	21,73	14,4	175,628	141,300	508,543	155,574	8,918	3,523
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	1221,10	163,36	40,16	45,50	11,3	1105,346	19,120	643,003	129,474	9,166	4,470
18/06/19	terça-feira	arroz de leite	Arroz + Feijão + Carne moída com aipim e molho de tomate + salada de beterraba	arroz de leite	977,98	149,50	41,49	23,89	8,13	196,658	51,816	678,549	183,801	9,685	7,666
19/06/19	quarta-feira	biscoito + mingau de aveia	risoto de frango + feijão + batata doce + bergamota	biscoito + mingau de aveia	1190,58	184,58	48,68	30,70	12,7	1344,188	146,506	687,549	160,401	4,183	4,066
20/06/19	quinta-feira	FERIADO													
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	953,52	125,14	47,44	29,68	6,9	251,238	25,516	606,189	144,001	5,045	3,854
25/06/19	terça-feira	bauru + pipoca + quentão de gelatina	arroz + feijão + ovos mexidos + batata doce	bauru + pipoca + quentão de gelatina	1132,32	159,77	50,37	33,14	12,0	1176,837	41,124	113,254	115,802	7,941	10,400
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	1176,15	196,66	49,96	24,44	14,4	424,198	154,773	633,734	149,717	9,791	5,817
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	1334,48	184,58	45,71	48,35	9,6	1211,396	43,733	658,759	137,449	11,550	5,180
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	972,68	149,68	42,08	23,99	11,3	1044,488	137,976	700,649	147,301	7,311	7,771