



CARDÁPIO de FEVEREIRO de 2020- EMEFS- DIURNO

4ª SEMANA

19/2- Quarta-feira	Bauru (pão massinha, carne moída com molho de tomate) + Suco Natural de melão
20/2- Quinta-feira	<i>Feijão(opcional)+</i> Escondidinho de batata com carne + Salada de tomate+Banana
21/2- Sexta-feira	Pão de forma com margarina+*Leite com achocolatado OU café com leite OU leite com pó morango OU leite caramelo

5ª SEMANA

24/2-Segunda-feira	Ponte
25/2- Terça-feira	Carnaval
26/2- Quarta-feira	Torradinha com margarina (TURNO ÚNICO)
27/2- Quinta-feira	Feijão (opcional)+ Arroz ou Macarrão com molho de tomate + Ovo cozido picado + Salada de Beterraba
28/2- Sexta-feira	Cuca + Suco natural de laranja

*Opcional: arroz e feijão-quem possuir estoque, fazer estes itens.

*Leite, óleo, sal :transferência entre escolas

Valores Nutricionais do cardápio:

DIAS:	Energia	Proteína	Lipídeos	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)
19/fev	310,1	18,2	5,2	47,3	2,1	39,0	32,3	2,7	4,1	4,4	10,2
20/fev	557,34	32,31	5,36	97,44	14,26	71,58	150,98	5,44	5,70	4,67	55,28
21/fev	383,10	14,23	15,13	47,49	1,82	352,0	46,95	3,82	1,62	247,30	0
26/fev	245,45	5,75	8,57	36,80	0,65	10,10	17,49	2,89	0,14	19,61	0
27/fev	342,55	14,79	8,91	50,51	6,91	59,10	68,67	2,78	1,83	40,28	5,01
28/fev	248,98	3,35	6,61	45,42	1,01	23,96	16,68	1,06	0,25	47,93	73,36
Média:	347,93	17,05	8,63	55,9	5,15	106,36	63,28	3,52	2,69	63,24	14,10