



CARDÁPIO de FEVEREIRO de 2020- EMEFS- EJA

4ª SEMANA

19/2- Quarta-feira	Feijão (opcional) + Macarrão com molho de tomate com sardinha OU atum OU ovo + Salada de cenoura
20/2- Quinta-feira	Feijão(opcional) + Escondidinho de batata inglesa com carne + Salada de tomate+Banana
21/2- Sexta-feira	Feijão(opcional) + <i>Risoto de proteína de soja</i> OU Macarrão com molho e proteína de soja + Salada de pepino

5ª SEMANA

24/2-Segunda-feira	Ponte
25/2- Terça-feira	Carnaval
26/2- Quarta-feira	Feijão (opcional) + Macarrão com molho de tomate + salada de tomate
27/2- Quinta-feira	Feijão (opcional)+ Arroz ou Macarrão com molho de tomate + Ovo cozido picado + Salada de Beterraba
28/2- Sexta-feira	Feijão(opcional) + Escondidinho de batata doce com frango+ Salada de chuchu com tempero verde

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

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	373,84	13,97	14,12	47,94	7,25	214,73	68,48	3,27	1,53	9,53	5,69
20/fev	379,59	25,33	7,99	55,04	9,62	50,07	103,15	3,98	4,68	9,87	58,53
21/fev	341,19	13,61	8,64	53,52	9,65	70,92	97,60	4,05	1,91	8,66	8,58
26/fev	282,45	9,68	5,99	48,38	7,28	48,86	63,02	2,34	1,08	9,53	20,34
27/fev	363,10	15,34	9,96	53,05	7,61	64,33	75,21	2,89	1,96	42,88	7,72
28/fev	280,84	18,89	8,23	33,50	7,24	51,25	75,88	2,16	1,22	6,40	21,61
Média:	336,84	16,14	9,15	48,57	8,11	83,36	80,55	3,11	2,06	14,48	20,41


Alice Magagnin Neves
Nutricionista
CRNz 10433


Adriana Inhaia Rech
Nutricionista
CRNz 70910