



### CARDÁPIO de MARÇO de 2020- EMEFS- EJA

#### 1ª SEMANA

2/3-Segunda-feira	Macarrão à bolonhesa + Feijão+ Salada de repolho
3/3- Terça-feira	Arroz+Feijão+ Carne em cubos com molho de tomate + Quibebe de moranga
4/3- Quarta-feira	Arroz integral+Feijão+ Ovo cozido+ Salada de alface+Maçã
5/3- Quinta-feira	Carreteiro com salsichão de frango+ Feijão+Salada de beterraba
6/3- Sexta-feira	Arroz+ Feijão+ Fricassé de frango+Batata doce +Caqui

#### 2ª SEMANA

9/3-Segunda-feira	Arroz+ Feijão+ Omelete de forno+ Salada de cenoura ralada
10/3- Terça-feira	Arroz+Feijão+ Frango desfiado com molho de tomate+ Repolho refogado
11/3- Quarta-feira	Carreteiro de carne em cubos (arroz parbo)+Feijão+Moranga caramelada+Banana
12/3- Quinta-feira	Arroz+ Feijão+ Almôndegas de carne moída com molho de tomate+ Salada de beterraba
13/3- Sexta-feira	Risoto de frango+ Feijão+Salada de chuchu

#### 3ª SEMANA

16/3-Segunda-feira	Arroz + Feijão+ Carne em cubos com molho de tomate+Salada de beterraba
17/3- Terça-feira	Arroz+ Feijão+ Omelete de frigideira+ Salada de repolho
18/3- Quarta-feira	Arroz+ Feijão+ Farofa de coração de frango+Salada de couve chinesa+Melão

OBS: Devido ao Decreto N º 69 de 18 de Março de 2020,sobre as medidas de prevenção ao contágio pelo COVID-19 ( Novo Coronavírus),então ficou decidido as suspensões das aulas para todas as Escolas Municipais de Canoas a partir de 19 de Março de 2020 por tempo indeterminado.

#### Valores Nutricionais do cardápio:

MÉDIAS SEMANAIS:	Energia	Proteína	Lipídeos	Carboidratos	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)
SEMANA 01	387,39	20,23	9,96	54,70	8,66	65,43	78,10	2,76	2,95	15,30	16,05
SEMANA 02	377,46	20,07	7,98	56,48	7,26	55,90	78,83	2,75	2,97	14,53	12,97
SEMANA 03	366,74	17,20	9,97	52,20	7,41	71,23	76,00	3,45	2,90	17,33	24,03

  
Alice Magagnoli Neves  
Nutricionista  
CRNz 10433

  
Adriana Inhaia Rech  
Nutricionista  
CRNz 70910