

CARDÁPIO (MAR-2019)

Diurno - EMEF

DIA DO MÊS	DIA DA SEMANA	Preparação:	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
			Kcal	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
01.03	SEXTA-FEIRA	CARRETEIRO DE CARNE EM CUBOS + FEIJÃO + BATATA DOCE + ABACAXI	523,34	74,30	32,49	10,74	7,28	1048,697	30,294	66,853	83,031	5,578	5,127
06.03	QUARTA - FEIRA	BISCOITO CASEIRO + LEITE COM ACHOCOLATADO	330,60	42,77	11,91	13,94	0,810	84,000	2,595	273,600	25,350	0,141	1,005
07.03	QUINTA-FEIRA	ARROZ DE LEITE	235,81	35,73	8,05	6,15	0,532	62,130	2,023	249,840	32,078	2,061	0,993
08.03	SEXTA-FEIRA	ARROZ+ FEIJÃO + ESTROGONOFE DE PROTEÍNA DE SOJA + SALADA DE CHUCHU + MELÃO	327,29	59,86	13,71	4,34	7,740	41,910	14,594	73,743	90,975	5,318	1,904
11.03	SEGUNDA-FEIRA	ARROZ + FEIJÃO DE COR + OMELETE DE FORNO + SALADE CENOURA + MAÇÃ	425,59	64,44	13,78	12,97	7,205	861,153	7,129	76,208	67,652	4,535	1,728
12.03	TERÇA-FEIRA	PÃO DE FORMA COM DOCE DE FRUTAS + LEITE COM ACHOCOLATADO	391,30	63,62	14,41	10,72	0,370	97,600	4,905	274,600	25,950	0,181	1,015
13.03	QUARTA - FEIRA	ARROZ INTEGRAL + FEIJÃO + CARNE DE PANELA COM MOLHO DE TOMATE + AIPIM COM FAROFA + BANANA	520,25	66,71	33,43	13,20	7,510	33,314	42,766	104,614	149,497	6,347	5,162
14.03	QUINTA-FEIRA	PÃO MASSINHA COM MAIONESE CASEIRA DE LEITE + CAFÉ COM LEITE	351,17	45,66	12,86	13,39	0,000	84,000	2,595	276,330	25,420	0,247	1,012
15.03	SEXTA-FEIRA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE MOÍDA COM MOLHO DE TOMATE + QUIBEBE DE MORANGA	319,80	47,35	19,48	5,37	4,690	494,385	6,114	38,799	51,969	4,506	4,909
18.03	SEGUNDA-FEIRA	MACARRÃO COM SARDINHA + FEIJÃO + SALADA DE CENOURA	281,75	46,65	18,17	3,75	4,747	740,132	2,324	149,043	32,575	2,513	0,673
19.03	TERÇA-FEIRA	PÃO DE FORMA COM DOCE DE LEITE + LEITE COM ACHOCOLATADO	426,20	67,73	15,63	11,90	0,000	84,000	2,595	318,600	25,350	0,141	1,005
20.03	QUARTA - FEIRA	ARROZ+ FEIJÃO + ESTROGONOFE DE CARNE EM CUBOS + SALADA DE REPOLHO + BANANA	472,27	71,97	32,91	6,30	7,475	31,257	26,492	76,851	98,131	5,331	5,112
21.03	QUINTA-FEIRA	CUCA + BEBIDA LÁCTEA	306,07	50,07	9,03	7,61	2,175	8,820	4,202	185,997	28,237	2,152	0,759
22.03	SEXTA - FEIRA	CARRETEIRO DE CARNE MOÍDA (ARROZ PARBO) + FEIJÃO + SALADA DE BETERRABA + CAQUI	410,64	70,73	21,21	5,62	8,117	276,506	21,181	37,851	60,696	3,324	4,576
25.03	SEGUNDA-FEIRA	MACARRÃO COM SARDINHA E MOLHO DE TOMATE + FEIJÃO + SALADA DE TOMATE	281,01	45,80	18,33	4,12	4,780	49,513	15,661	144,211	36,996	2,675	0,656
26.03	TERÇA-FEIRA	PÃO MASSINHA COM DOCE DE LEITE + LEITE COM ACHOCOLATADO	693,70	76,79	31,62	30,67	0,000	280,000	8,650	957,000	84,500	0,470	3,350
27.03	QUARTA - FEIRA	ARROZ PARBO + FEIJÃO DE COR + CARNE MOÍDA COM MOLHO DE TOMATE + SALADA DE CENOURA + ABACAXI	369,37	60,92	19,70	5,62	6,569	755,554	19,396	50,704	71,771	3,433	4,572
28.03	QUINTA-FEIRA	PÃO INTEGRAL COM MARGARINA + VITAMINA DE BANANA	428,40	60,51	13,22	16,71	4,668	122,400	8,055	343,300	72,750	2,133	1,104
29.03	SEXTA-FEIRA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA + MORANGA CARAMELADA + MAÇÃ	476,58	70,87	54,35	6,91	7,801	12,558	9,634	38,704	67,324	8,542	4,888
Sábado letivo		CREME DE CHOCOLATE	187,75	24,19	8,26	7,2	0,045	62	1,88	238,1	26,95	1,024	0,763