

CARDÁPIO (FEV - 2019)

EJA - EMEF

DIA DO MÊS	DIA DA SEMANA	Preparação:	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)
20.02	QUARTA-FEIRA	ARROZ + FEIJÃO + GUISADO COM ERVILHA	357,17	47,84	19,86	9,18	4,72	39,783	1,768	41,363	48,617	4,479	4,803
21.02	QUINTA-FEIRA	CARRETEIRO COM CARNE EM CUBOS + FEIJÃO + QUIBEBE DE MORANGA	272,83	45,26	30,91	5,95	5,744	16,805	4,594	31,215	40,277	6,727	1,050
22.02	SEXTA-FEIRA	ARROZ + FEIJÃO + ALMONDEGA DE PROTEINA DE SOJA	362,59	72,48	14,29	1,59	8,989	12,165	5,491	67,112	78,225	5,628	1,884
25.02	SEGUNDA-FEIRA	MACARRÃO COM SARDINHA E MOLHO DE TOMATE + FEIJÃO + SALADA DE CHUCHU	313,41	45,06	18,05	8,18	4,392	29,936	7,566	149,715	36,073	2,587	0,738
26.02	TERÇA-FEIRA	ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA COM MOLHO DE TOMATE + MORANGA CAMELADA	517,46	78,68	81,08	7,43	10,626	25,533	10,865	57,679	83,396	14,510	4,334
27.02	QUARTA-FEIRA	ARROZ COLORIDO(COM MILHO) + FEIJÃO + ALMONDEGA DE CARNE MOÍDA COM MOLHO DE TOMATE + SALADA DE BETERRABA + BANANA	408,54	75,73	17,52	4,85	8,501	24,294	15,040	46,791	96,306	4,642	3,940
28.02	QUINTA-FEIRA	MACARRÃO COM OVO PICADO E MOLHO DE TOMATE, TEMPERO VERDE + FEIJÃO + SALADA DE CENOURA RALADA	307,43	44,04	16,30	7,43	4,318	355,061	4,585	47,139	36,196	2,240	1,177