



**CARDÁPIO (MARÇO-2019)**  
**Turno Integral-EMEF**

DIA DO MÊS	DIA DA SEMANA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	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)
01/03/19	sexta-feira	Biscoito salgado + Leite com achocolatado	Carreteiro de carne em cubos + Feijão + Batata doce + Abacaxi	Creme de Chocolate	487,17	54,21	26,00	17,81	2,917	141,640	40,067	514,407	91,534	3,993	4,812
06/03/19	quarta-feira	Quarta-feira de cinzas	Quarta-feira de cinzas	biscoito com leite e achocolatado	208,57	26,389	8,976	8,274	0,189	62	1,88	242,86	30,13	1,162	0,85
07/03/19	quinta-feira	Arroz de Leite	Macarrão com sardinha + Feijão + Salada de Tomate	Pão caseiro com doce de frutas + Café com leite	412,27	45,85	19,65	15,47	1,730	137,390	4,180	576,090	65,370	4,370	2,180
08/03/19	sexta-feira	Biscoito doce + Leite com achocolatado	Arroz + Feijão + Estrogonofe de proteína de soja + Salada de chuchu + Melão	Creme de amido	375,00	43,86	15,96	14,33	1,211	177,060	15,152	509,468	76,738	2,855	1,905
11/03/19	segunda-feira	Biscoito caseiro + Leite com achocolatado	Arroz + Feijão carioca + Omelete de forno + Salada de cenoura + Maçã	Biscoito doce + Leite caramelo (açúcar mascavo)	464,28	57,49	19,12	16,94	2,569	630,791	6,620	507,460	72,180	3,190	2,160
12/03/19	terça-feira	Pão de forma com doce de frutas + Leite com achocolatado	Arroz + Feijão + Almôndega de carne moída com molho de tomate + Salada de batata inglesa	Pão caseiro integral com doce de leite + Café com leite	584,46	58,39	37,20	21,26	3,340	136,550	4,650	563,020	92,950	6,410	7,650
13/03/19	quarta-feira	Pão de forma Integral com margarina	Arroz Integral + Feijão + Carne de Panela com molho de tomate + Aipim com farofa + Banana	Pizza caseira de Sardinha + Suco natural de Abacaxi	608,34	83,13	31,68	17,68	7,130	92,930	35,020	359,940	123,570	4,720	7,020
14/03/19	quinta-feira	Pão massinha com maionese caseira de leite + Café com leite	Carreteiro de carne em cubos + Feijão + Batata-doce	Biscoito salgado + Leite com achocolatado	685,45	84,57	36,97	20,36	4,280	129,140	5,270	647,190	95,520	9,250	5,980
15/03/19	sexta-feira	Cuca caseira + Leite com chocolate	Arroz + Feijão + Carne moída com molho de tomate + Quibebe de moranga	Arroz de leite	390,95	33,29	24,24	16,64	1,646	414,231	6,830	500,405	68,166	3,847	4,673
18/03/19	segunda-feira	Biscoito Salgado + Mingau amido com canela	Macarrão com Sardinha + Feijão + Salada de Cenoura	Creme de Amido	389,43	41,45	17,57	16,09	1,559	460,127	4,638	540,293	63,677	3,149	1,954
19/03/19	terça-feira	Pão de forma + Doce de Leite + Leite com Achocolatado	Arroz + Feijão + Carne moída com molho de tomate + Purê de batata inglesa	Mingau de aveia + Banana	469,34	48,11	27,66	17,12	2,109	136,534	6,188	532,503	75,354	4,980	5,064
20/03/19	quarta-feira	Pão caseiro com doce de frutas + Café com leite	Arroz + Feijão + Estrogonofe de Carne em cubos + Salada de Repolho + Banana	Pão de forma integral com maionese caseira + Leite com achocolatado	603,24	67,69	36,23	20,87	5,604	140,428	19,327	542,445	113,756	5,266	7,489
21/03/19	quinta-feira	cuca e bebida láctea	arroz, feijão, farofa com ovo e ervilha, salsada de tomate	arroz de leite	505,26	74,46	18,27	14,24	2,475	135,371	5,843	254,592	40,679	4,276	1,642
22/03/19	sexta-feira	bolo caseiro de laranja e café com leite	carreteiro de carne (arroz parbo), feijão, salada de beterraba e caqui	biscoito salgado e leite com achocolatado	959,07	160,06	36,06	22,31	10,375	378,427	25,637	296,013	118,087	5,465	5,688
25/03/19	segunda-feira	biscoito caseiro e leite com açúcar mascavo	macarrão com sardinha com molho de tomate, feijão, salada de tomate	arroz de leite	643,76	99,43	29,88	14,70	6,822	111,513	17,030	394,749	93,046	4,667	1,731
26/03/19	terça-feira	pão massinha com doce de leite	arroz, feijão, almondegas de carne moída com molho de tomate e aipim	biscoito doce e café com leite	786,48	128,69	26,98	18,25	5,884	63,595	45,242	282,569	120,246	7,594	2,987
27/03/19	quarta-feira	bolo caseiro de aveia e café com leite	arroz parbo, feijão de cor, carne moída com molho de tomate, salada de cenoura e abacaxi	mingau de aveia com canela	523,79	67,70	25,06	17,29	4,970	865,798	21,266	292,921	85,186	4,820	5,513
28/03/19	quinta-feira	pão integral com margarina e vitamina de banana	carreteiro de carne em cubos e batata doce,	chico balanceado simple (creme de amido com banana cristalizada)	975,82	143,71	47,17	24,08	11,092	1159,760	22,393	473,889	161,999	8,595	6,262
29/03/19	sexta-feira	biscoito doce, café com leite	arroz, feijão, carne de panela, moranga caramelada e maçã	torta caseira com recheio de sardinha e molho de tomate, café com leite	903,05	123,01	75,70	22,12	8,953	142,497	15,590	475,873	105,615	11,749	5,995