



CARDÁPIO (FEV-2019)
Turno Integral -EMEF

DIA DO MÊS	DIA DA SEMANA	CAFÉ DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS										
					Kcal	Carboidrato	Proteína (g)	Lípidios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C	Cálcio (mg)	Magnésio	Ferro (mg)	Zinco (mg)
20.02	QUARTA-FEIRA	BISCOITO + CAFÉ COM LEITE	ARROZ + FEIJÃO + GUISADO COM ERVILHA	CREME DE AMIDO	859,99	127,95	38,07	20,18	7,535	125,280	5,335	525,710	123,100	7,830	6,267
21.02	QUINTA-FEIRA	PÃO CASEIRO + CAFÉ COM LEITE	CARRETEIRO COM CARNE EM CUBOS + FEIJÃO + QUIBEBE DE MORANGA	CREME COM LEITE CARAMELO	870,76	81,66	60,04	42,35	6,531	83,215	6,475	279,630	88,413	10,114	4,841
22.02	SEXTA-FEIRA	ARROZ DE LEITE COM CANELA	ARROZ + FEIJÃO + ALMÔNDEGA DE PROTEÍNA DE SOJA	ARROZ DE LEITE COM CANELA	755,49	123,56	30,36	13,87	9,781	136,295	9,393	560,452	142,103	9,547	3,853
25.02	SEGUNDA-FEIRA	BISCOITO DOCE + LEITE ACHOCOLATADO	MACARRÃO COM SARDINHA E MOLHO DE TOMATE + FEIJÃO + SALADA DE CHUCHU	CREME DE CHOCOLATE	818,96	116,97	36,63	25,57	4,527	153,936	11,326	626,015	90,123	4,657	2,267
26.02	TERÇA-FEIRA	PÃO DE FORMA COM DOCE DE LEITE + CAFÉ COM LEITE	ARROZ + FEIJÃO + CARNE DE PANELA COM MOLHO DE TOMATE + MORANGA CARAMELADA	CUCA CASEIRA + MINGAU DE AMIDO	1163,00	192,99	68,51	21,21	10,170	151,070	11,598	584,246	136,213	13,001	5,059
27.02	QUARTA-FEIRA	PÃO CASEIRO DE CEBOLA + LEITE COM AVEIA	ARROZ COLORIDO (COM MILHO) + FEIJÃO + ALMONDEGA DE CARNE MOÍDA COM MOLHO DE TOMATE + SALADA DE BETERRABA + BANANA	PAO DE FORMA COM DOCE DE FRUTAS + LEITE COM ACHOCOLATADO	683,63	109,73	24,01	16,83	1,850	140,400	6,433	493,781	76,425	4,217	2,237
28.02	QUINTA-FEIRA	CUCA + LEITE COM ACHOCOLATADO	MACARRÃO COM OVO PICADO E MOLHO DE TOMATE, TEMPERO VERDE + FEIJÃO + SALADA DE CENOURA RALADA	BOLO CASEIRO DE MILHO + CAFÉ COM LEITE	755,81	95,99	33,70	26,88	4,668	479,061	8,376	567,340	94,821	4,690	2,898