

CARDÁPIO JUNHO 2019  
Berçário

DIA DO MÊS	DIA DA SEMANA	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	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)
03/06/19	segunda-feira	mingau de aveia sem açúcar	laranja do céu	feijão, arroz, estrogonofe de gado, repolho roxo	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, estrogonofe de gado, repolho roxo	656,93	83,33	35,67	19,71	55,88	36,71	42,18	555,06	131,46	3,43	4,81
04/06/19	terça-feira	leite puro ou com frutas + pão caseiro integral	mamão	feijão, risoto de frango, aipim e brócolis	leite puro ou com frutas	feijão, risoto de frango, aipim e brócolis	683,87	96,60	34,75	17,97	56,83	69,00	85,38	533,55	158,76	3,13	3,32
05/06/19	quarta-feira	leite puro ou com frutas + pão de forma integral	bergamota orgânica	arroz orgânico, feijão, coxa e sobrecoxa assada, moranga, agrião	leite puro ou com frutas	arroz orgânico, feijão, coxa e sobrecoxa assada, moranga, agrião	632,80	79,77	32,17	20,61	57,50	376,00	95,07	521,91	125,82	3,22	4,01
06/06/19	quinta-feira	mingau de aveia sem açúcar	maçã	feijão, arroz, carne moída c/ batata e pepino	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, carne moída c/ batata e pepino	665,17	86,85	34,41	20,44	56,36	29,32	32,78	486,94	131,14	2,75	2,97
07/06/19	sexta-feira	leite puro ou com frutas + pão caseiro de forma	abacaxi	arroz, feijão, canja com frango desfiado	leite puro ou com frutas	arroz, feijão, canja com frango desfiado	660,77	92,12	34,91	16,88	54,84	246,75	36,99	500,06	130,82	2,61	3,25
10/06/19	segunda-feira	mingau de amido sem açúcar	laranja de umbigo	arroz integral, feijão, macarrão bolonhesa, couve chinesa	leite puro ou com frutas	arroz integral, feijão, macarrão bolonhesa, couve chinesa	691,53	92,58	34,72	20,65	56,94	231,51	72,00	533,70	153,44	2,64	2,95
11/06/19	terça-feira	mingau de aveia sem açúcar	creme de abacate	feijão, arroz orgânico, nuggets caseiro de frango e alface	leite puro ou com frutas	feijão, arroz orgânico, nuggets caseiro de frango e alface	668,57	78,44	35,03	24,12	59,75	26,65	15,07	493,54	135,82	2,86	3,50
12/06/19	quarta-feira	leite puro ou com frutas + pão de forma	bergamota orgânica	feijão, arroz, fricassê e repolho roxo	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, fricassê e repolho roxo	639,48	83,34	35,60	18,17	56,31	38,38	97,17	550,31	125,38	2,58	3,37
13/06/19	quinta-feira	leite puro ou com frutas + pão de forma integral	melão espanhol	feijão, arroz, carreteiro de coração de frango, salada de batata com maionese de leite e pepino	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, carreteiro de coração de frango, salada de batata com maionese de leite e pepino	619,41	74,77	32,90	21,55	54,49	116,80	23,05	544,58	112,75	4,36	3,01
14/06/19	sexta-feira	mingau de aveia sem açúcar	laranja pêra	feijão, arroz, sopa (carne gado, abóbora moranga, batata doce, aipim, chuchu, couve manteiga)	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, sopa (carne gado, abóbora moranga, batata doce, aipim, chuchu, couve manteiga)	614,01	78,24	33,36	18,55	56,72	242,39	54,73	522,38	136,12	3,44	4,53
17/06/19	segunda-feira	mingau de amido sem açúcar	abacaxi	feijão, arroz, risoto de frango, pepino	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, risoto de frango, pepino	598,56	81,78	31,77	15,92	54,32	42,38	32,96	460,29	123,75	2,47	2,99
18/06/19	terça-feira	leite puro ou com fruta + cuca de aveia caseira	maçã	feijão, arroz, strogonoff de gado e moranga	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, strogonoff de gado e moranga	742,21	103,12	36,97	19,65	60,60	346,15	9,09	583,56	122,43	3,33	4,84
19/06/19	quarta-feira	leite puro ou com fruta + pão caseiro de batata doce	bergamota orgânica	feijão, arroz integral, escondidinho de frango com batata doce e repolho	leite puro ou com frutas	feijão, arroz integral, escondidinho de frango com batata doce e repolho	666,44	90,50	34,61	18,85	58,38	209,32	103,63	536,36	154,40	3,01	3,41
20/06/19	quinta-feira	Feriado															
21/06/19	sexta-feira	mingau de amido sem açúcar	laranja pêra orgânica	feijão, arroz, macarrão c/ atum e molho de tomate e beterraba	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, macarrão c/ atum e molho de tomate e beterraba	659,83	93,05	33,27	17,16	56,42	35,98	42,90	475,80	127,29	2,78	3,09
24/06/19	segunda-feira	mingau de aveia sem açúcar	melão espanhol	feijão, arroz, ovo cozido e chuchu	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, ovo cozido e chuchu	606,08	78,96	28,58	19,68	54,89	145,16	16,70	501,85	119,84	3,26	3,46
25/06/19	terça-feira	creme de amido sem açúcar	banana	feijão, arroz, fricassê de frango e brócolis	leite puro ou com frutas	feijão, arroz, fricassê de frango e brócolis	664,11	94,76	33,45	17,14	55,23	34,40	21,73	494,98	131,78	2,47	3,13
26/06/19	quarta-feira	leite puro ou com fruta + pão de forma	bergamota	feijão, arroz integral, macarrão c/ carne moída e couve manteiga	leite puro ou com frutas	feijão, arroz integral, macarrão c/ carne moída e couve manteiga	668,96	86,54	35,07	20,45	57,00	45,10	96,15	496,39	141,84	2,39	2,93
27/06/19	quinta-feira	leite puro ou com fruta + cuca pronta sem açúcar	mamão	feijão, risoto de frango e beterraba	leite puro ou com frutas	carne de gado, feijão, arroz, batata doce, cenoura	641,17	86,00	34,49	17,77	56,34	69,80	66,43	506,35	135,96	2,96	3,37

28/06/19	sexta-feira	mingau de amido sem açúcar	mamão	feijão, carreteiro, batata doce, pepino	leite puro ou com frutas	carne de gado, feijão, arroz, batata doce, cenoura	641,98	90,24	31,83	16,69	56,30	234,35	75,27	471,45	123,49	3,28	4,28
----------	-------------	----------------------------	-------	---	--------------------------	--	--------	-------	-------	-------	-------	--------	-------	--------	--------	------	------

