

CARDÁPIO SETEMBRO 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)
02/09/19	segunda-feira	mingau de aveia sem açúcar;	Laranja do céu	Feijão Arroz integral Macarrão com frango desfiado Chuchu	leite puro ou com frutas;	Feijão Arroz integral Macarrão com frango desfiado Chuchu	660,13	88,78	35,52	18,48	57,32	35,97	46,02	516,00	162,74	2,91	3,47
03/09/19	terça-feira	leite puro ou com frutas + pão caseiro de abóbora;	Melão espanhol	Feijão Arroz Omelete Canoura + Cebola	leite puro ou com frutas;	Feijão Arroz Omelete Canoura + Cebola	661,69	93,03	29,27	19,14	59,19	582,67	12,69	504,47	114,22	2,93	3,38
04/09/19	quarta-feira	leite puro ou com frutas + pão de forma;	Bergamota orgânica	Feijão Arroz Fricassê de frango repolho	leite puro ou com frutas;	Feijão Arroz Fricassê de frango repolho	635,66	82,88	35,42	18,08	56,14	29,87	94,25	549,45	123,61	2,43	3,37
05/09/19	quinta-feira	mingau de amido sem açúcar;	Maçã	Feijão Arroz Parboilizado Carne em cubos com molho e batata inglesa Alface	leite puro ou com frutas;	Feijão Arroz Parboilizado Carne em cubos com molho e batata inglesa Alface	679,33	96,65	33,82	17,38	55,33	29,35	34,61	492,50	107,14	3,44	4,01
06/09/19	sexta-feira	leite puro ou com fruta + bolo integral de maçã;	Laranja orgânica	Panqueca verde e amarela (cenoura e couve manteiga na massa) + recheio de carne moída Couve manteiga refogada	leite puro ou com frutas;	Panqueca verde e amarela (cenoura e couve manteiga na massa) + recheio de carne moída Couve manteiga refogada	690,55	84,87	37,68	22,43	60,33	425,19	71,77	600,16	137,24	2,52	3,20
09/09/19	segunda-feira	mingau de amido sem açúcar;	Abacaxi	Feijão Arroz integral Macarrão com molho de frango desfiado Abóbora moranga refogada	leite puro ou com frutas;	Feijão Arroz integral Macarrão com molho de frango desfiado Abóbora moranga refogada	680,83	96,46	35,27	17,40	56,18	363,35	41,16	509,30	136,04	2,83	3,33
10/09/19	terça-feira	Leite puro ou com fruta + bolo de milho sem cobertura;	Melão espanhol	Feijão Arroz Escondidinho de polenta com carne moída Tomate e cebola	leite puro ou com frutas;	Feijão Arroz Escondidinho de polenta com carne moída Tomate e cebola	717,223	96,2469	36,06	21,5352	59,713	137,4	19,631	509,386	157,262	2,977	3,178
11/09/19	quarta-feira	leite puro ou com fruta + pão de forma;	Bergamota	Feijão Arroz Canja de frango (arroz, frango, cenoura e batata)	leite puro ou com frutas;	Feijão Arroz Canja de frango (arroz, frango, cenoura e batata)	662,323	92,1149	35,068	16,9012	56,557	353	98,662	499,006	125,922	2,519	3,365
12/09/19	quinta-feira	mingau de aveia sem açúcar;	Maçã	Feijão Arroz Estrogonofe de gado Repolho	leite puro ou com frutas;	Feijão Arroz Estrogonofe de gado Repolho	691,433	93,9479	35,47	19,0102	56,121	29,95	11,674	513,856	125,262	3,541	4,813
13/09/19	sexta-feira	leite puro ou com frutas + pão caseiro;	Laranja orgânica	Feijão Arroz Carne moída com molho e bata inglesa Beterraba	TURNO PEDAGÓGICO		516,659	64,0345	25,181	18,2826	29,829	37,47406	55,01448	494,045	96,789	1,832	2,39

16/09/19	segunda-feira	mingau de amido sem açúcar;	Laranja do céu	Feijão Arroz Integral Escondidinho de polenta com frango desfiado Abóbora moranga refogada	leite puro ou com frutas;	Feijão Arroz Integral Escondidinho de polenta com frango desfiado Abóbora moranga refogada	743,43	110,43	35,80	18,32	58,78	350,01	44,70	515,80	176,34	3,14	3,60
17/09/19	terça-feira	leite puro ou com fruta + bolo de laranja sem cobertura;	Banana	Feijão Arroz Macarrão à bolonhesa Beterraba	leite puro ou com frutas;	Feijão Arroz Macarrão à bolonhesa Beterraba	775,493	117,0235	34,936	19,3876	61,416	50,1	28,534	515,41	144,542	2,731	3,158
18/09/19	quarta-feira	leite puro ou com frutas + pão de forma;	Bergamota orgânica	Feijão Arroz Carreteiro Batata doce Cebola assada	leite puro ou com frutas;	Feijão Arroz Carreteiro Batata doce Cebola assada	682,593	95,2779	34,493	17,6472	56,84	219,63	100,211	504,976	120,852	3,387	4,58
19/09/19	quinta-feira	mingau de aveia sem açúcar;	Melão espanhol	Feijão Arroz Sobrecoxa assada Macarrone com maionese de leite Salada de tomate e cebola	leite puro ou com frutas;	Feijão Arroz Sobrecoxa assada Macarrone com maionese de leite Salada de tomate e cebola	730,178	85,53695	33,647	28,2712	55,162	161,235	17,755	494,013	130,554	3,112	3,923
20/09/19	sexta-feira	Feriado Revolução Farroupilha															
23/09/19	segunda-feira	mingau de aveia sem açúcar;	Abacaxi	Feijão Arroz Massa com atum e molho vermelho Abóbora moranga refogada	leite puro ou com frutas;	Feijão Arroz Massa com atum e molho vermelho Abóbora moranga refogada	675,53	90,95	35,43	18,85	56,70	344,35	33,14	505,70	139,24	3,38	3,38
24/09/19	terça-feira	leite puro ou com frutas + bolo caseiro simples;	Melão espanhol	Feijão Arroz Ovo Cenoura	leite puro ou com frutas;	Feijão Arroz Ovo Cenoura	753,843	102,2354	31,9935	23,9327	59,317	605,9	12,567	556,946	120,272	3,155	3,704
25/09/19	quarta-feira	leite puro ou com frutas + pão de forma;	Laranja orgânica	Feijão Risoto Couve manteiga refogada	leite puro ou com frutas;	Feijão Risoto Couve manteiga refogada	618,343	81,8779	34,848	17,1122	55,77	347,5375	80,841	559,026	135,652	2,597	3,245
26/09/19	quinta-feira	mingau de amido sem açúcar;	Bergamota orgânica	Feijão Arroz Strogonoff de gado Beterraba e cebola	leite puro ou com frutas;	Feijão Arroz Strogonoff de gado Beterraba e cebola	659,403	88,1769	34,402	18,2382	57,347	28,5	91,61	521,426	123,922	3,174	4,765
27/09/19	sexta-feira	Leite puro ou com fruta + pão caseiro de cenoura;	Banana	Feijão Arroz Parboilizado Macarrã ao molho de frango desfiado Repolho	leite puro ou com frutas;	Feijão Arroz Parboilizado Macarrã ao molho de frango desfiado Repolho	743,683	112,5149	36,308	17,2512	60,052	36,17	26,052	504,496	132,342	2,837	2,955
30/09/19	segunda-feira	mingau de amido sem açúcar;	Melão espanhol	Feijão Arroz Carne moída com batata Cenoura + cebola	leite puro ou com frutas;	Feijão Arroz Carne moída com batata Cenoura + cebola	656,34	86,54	33,64	19,68	55,81	553,27	37,79	489,41	124,30	2,49	2,85