

CARDÁPIO AGOSTO 2019
Integral

DIA DO MÊS	DIA DA SEMANA	CAFÉ DA MANHÃ	LANCHE DA MANHÃ	ALMOÇO	LANCHE DA TARDE	JANTAR	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)
01/08/19	quinta-feira	leite com cacau, cuca pronta	maçã	feijão, arroz, carne de gado com batata doce e chuchu	suco de laranja orgânica, sanduíche natural (pão integral, maionese de leite caseira, tomate, alface e cenoura)	feijão, arroz, carne de gado com batata doce e chuchu	994,84	153,23	39,36	26,26	90,58	392,59	77,22	404,342	175,897	6,966	5,160
02/08/19	sexta-feira	leite com pó morango, pão caseiro com margarina	mamão	feijão, risoto de frango e repolho branco	café com leite, bolo de laranja orgânica caseiro sem cobertura	feijão, risoto de frango e repolho branco	1088,71	159,19	43,04	31,62	90,94	161,70	95,03	601,818	177,612	4,135	4,210
05/08/19	segunda-feira	leite com cacau e biscoito integral	laranja do céu	feijão, carreteiro, moranga cabotiá refogada	leite com pó morango, bolo de milho caseiro sem cobertura	feijão, carreteiro, moranga cabotiá refogada	1017,95	145,14	42,93	28,67	87,05	484,74	60,10	591,888	155,213	4,222	5,246
06/08/19	terça-feira	café com leite, pão caseiro integral com requeijão	mamão	feijão, arroz, panqueca de carne de gado moída, repolho branco	leite com cacau e banana	feijão, arroz, panqueca de carne de gado moída, repolho branco	991,73	151,20	44,99	24,92	95,45	115,21	130,84	594,041	207,428	4,650	3,968
07/08/19	quarta-feira	leite com cacau e pão de forma com margarina	bergamota orgânica	feijão, arroz, escondidinho de aipim com frango e chuchu	café com leite, pão de forma integral com maionese e atum	feijão, arroz, escondidinho de aipim com frango e chuchu	1064,37	143,62	47,26	34,21	89,30	71,91	130,55	622,029	209,260	5,339	4,513
08/08/19	quinta-feira	café com leite, bolo de laranja caseiro sem cobertura	melão espanhol	feijão, arroz, macarrão à bolonhesa e beterraba	batida de banana de cuca pronta	feijão, arroz, macarrão à bolonhesa e beterraba	1149,22	163,66	52,37	32,07	89,34	198,51	23,92	552,63	211,20	5,55	4,12
09/08/19	sexta-feira	leite com pó morango, bolo integral de cenoura caseiro sem cobertura	laranja orgânica	feijão, arroz, sopa (carne de gado, batata doce, cenoura, moranga, massa, couve manteiga)	café com leite e pão caseiro com chimia	feijão, arroz, sopa (carne de gado, batata doce, cenoura, moranga, massa, couve manteiga)	934,398	144,8989	42,5025	20,5697	87,032	1420,61	115,54	644,731	190,6575	4,8913	5,6393
12/08/19	segunda-feira	leite com cacau e biscoito maisena	abacaxi	feijão, risoto de frango e repolho roxo	leite com pó morango e bolo de aveia caseiro sem cobertura	feijão, risoto de frango e repolho roxo	1050,413	152,7122	44,9655	28,5439	85,26	118,38	59,42	595,798	166,4825	3,8578	3,9914
13/08/19	terça-feira	café com leite e cuca caseira de aveia	banana	feijão, arroz, ovo cozido e couve manteiga	leite com cacau e bolo de milho caseiro sem cobertura	feijão, arroz, ovo cozido e couve manteiga	1017,403	157,5065	41,501	25,8831	88,486	466,43	74,2945	721,235	187,8555	5,3443	4,5804
14/08/19	quarta-feira	café com leite e pão caseiro com chimia	laranja orgânica	feijão, arroz, carne moída com batata doce e moranga cabotiá	leite com pó morango e pão caseiro de moranga com margarina	feijão, arroz, carne moída com batata doce e moranga cabotiá	996,318	160,0265	40,3255	22,0267	93,478	719,38	70,384	554,635	173,5915	4,0563	3,5826
15/08/19	quinta-feira	leite com cacau e cuca pronta	maçã	feijão, arroz, escondidinho de polenta com frango e repolho	café com leite e pão de forma integral com requeijão	feijão, arroz, escondidinho de polenta com frango e repolho	1009,13	151,81	45,50	25,44	88,92	54,49	17,02	569,57	176,74	6,29	4,29
16/08/19	sexta-feira	creme de amido	bergamota orgânica	feijão, arroz, canja (frango, arroz, batata e cenoura)	batida de banana e bolo simples caseiro sem cobertura	feijão, arroz, canja (frango, arroz, batata e cenoura)	981,418	143,0392	48,475	24,1889	89,209	604,4	140,482	580,983	186,9275	4,1868	4,4639
19/08/19	segunda-feira	leite com cacau e biscoito de agua e sal	laranja do céu	feijão, arroz, ovo cozido e chuchu	café com leite e pão caseiro integral com chimia	feijão, arroz, ovo cozido e chuchu	984,298	143,7737	41,1825	27,0167	88,341	85,09	59,022	561,443	166,6295	4,8373	4,3225
20/08/19	terça-feira	leite com pó morango, bolo caseiro de maçã sem cobertura	melão espanhol	feijão, arroz, panqueca de carne de gado moída, repolho branco	leite com cacau e banana	feijão, arroz, panqueca de carne de gado moída, repolho branco	1020,763	159,5749	43,207	24,7862	90,201	223,43	48,029	572,896	174,1525	3,7368	3,6408
21/08/19	quarta-feira	café com leite e pão caseiro com requeijão	bergamota orgânica	feijão, arroz, sopa (carne de gado, batata doce, cenoura, moranga, massa, couve manteiga)	leite com pó morango e sanduíche natural (pão de forma integral, maionese de leite, alface, tomate, cenoura)	feijão, arroz, sopa (carne de gado, batata doce, cenoura, moranga, massa, couve manteiga)	1017,953	141,3344	48,2505	28,3207	87,944	1429,405	179,387	608,079	187,9296	5,4547	6,6553
22/08/19	quinta-feira	leite com cacau, pão de forma com margarina	maçã	feijão, arroz, coxa e sobrecoxa assada, beterraba	café com leite e cuca pronta	feijão, arroz, coxa e sobrecoxa assada, beterraba	1040,13	142,72	47,20	30,54	85,81	61,49	7,75	515,07	165,92	5,47	5,17
23/08/19	sexta-feira	café com leite e pão caseiro integral com chimia	laranja orgânica	feijão, arroz, fricassê de frango e repolho	leite com cacau e bolo caseiro de aveia sem cobertura	feijão, arroz, fricassê de frango e repolho	1081,613	162,3575	47,2785	27,5434	93,003	74,575	62,9145	668,03	188,5745	4,7933	4,5506
26/08/19	segunda-feira	Congresso de Educação Infantil															
27/08/19	terça-feira	leite com cacau e biscoito maria	maçã	feijão, arroz, ovo cozido e pepino	leite com pó morango e pão caseiro integral com margarina	feijão, arroz, ovo cozido e pepino	1012,983	153,9457	39,038	26,6552	85,679	121	11,552	521,298	147,5545	4,4538	4,175
28/08/19	quarta-feira	café com leite e pão de forma com chimia	laranja orgânica	feijão, arroz e canja (frango, arroz, batata, cenoura)	leite com cacau e banana	feijão, arroz e canja (frango, arroz, batata, cenoura)	1001,848	155,7589	49,8975	21,1297	88,082	597,61	91,5	556,631	203,4575	4,4713	4,1093
29/08/19	quinta-feira	leite com cacau e cuca pronta	bergamota orgânica	feijão, arroz, escondidinho de polenta com carne moída e beterraba	suco de laranja orgânica, pizza caseira de quijo	feijão, arroz, escondidinho de polenta com carne moída e beterraba	1009,70	166,90	41,95	20,12	89,96	155,27	169,02	348,79	162,49	5,89	3,21
30/08/19	sexta-feira	café com leite e cuca pronta	banana	feijão, risoto de frango, abóbora moranga refogada	leite com pó morango bolo integral de maçã	feijão, risoto de frango, abóbora moranga refogada	1104,607	175,0592	44,507	25,8124	88,609	479,792	31,1432	577,881	187,3194	5,4542	4,3163