

CARDÁPIO FEVEREIRO / MARÇO 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)	Lípidios (g)	Fibras (g)	Vitamina A (µg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Magnésio (mg)	Ferro (mg)	Zinco (mg)
18/02/19	segunda	café com leite e biscoito de água e sal	maçã	feijão, arroz massa com molho de tomate e atum, beterraba	suco de gelatina, bolo de chocolate e pipoca salgada	feijão, arroz massa com molho de tomate e atum, beterraba	1212,226	192,27309	48,86161	28,143	90,146	187,1	21,8578	365,944	172,5075	5,9251	3,836
19/02/19	terça	leite com achocolatado e biscoito de maisena	melão gaúcho	feijão, arroz, ovo cozido e cenoura	batida de banana com bolo simples	feijão, arroz, ovo cozido e cenoura	896,816	141,98417	32,83811	22,3583	84,789	830,585	19,9785	372,472	143,9725	4,8378	3,657
20/02/19	quarta	café com leite e cuca caseira	Abacaxi	feijão, arroz, panqueca de frango e moranga cabotiá	leite com chocolate, cuca	feijão, arroz, panqueca de frango e moranga cabotiá	1061,023	171,996	46,80928	21,1427	102,49	499,042	46,1	647,855	198,8797	5,3275	4,542
21/02/19	quinta	leite com cacau e biscoito de leite	melão espanhol	feijão, arroz, escondidinho de polenta com carne moída e repolho	café com leite e pão caseiro de doce de leite	feijão, arroz, escondidinho de polenta com carne moída e repolho	1051,346	155,95659	45,30311	27,8653	89,957	170,1	24,0878	562,244	164,2395	4,5751	3,628
22/02/19	sexta	café com leite e pão caseiro com margarina	maçã	feijão, risoto de frango e chuchu	creme de chocolate ou salada de frutas	feijão, risoto de frango e chuchu	966,433	148,82062	40,2115	23,637	86,961	149,095	17,6813	542,71	167,9695	4,5291	3,98
25/02/19	segunda	café com leite e biscoito de maisena	abacaxi	feijão vermelho, arroz, macarrão a bolonesa e pepino	leite com achocolatado e pão caseiro com chimia	feijão vermelho, arroz, macarrão a bolonesa e pepino	1066,418	166,7467	43,7615	25,4377	17,328	142,63	46,569	540,713	187,0495	5,0903	3,641
26/02/19	terça	café com leite, pão caseiro com margarina	ameixa	arroz, feijão, fricasse de frango e moranga	batida de banana com bolo de milho	arroz, feijão, fricasse de frango e moranga	1157,363	178,04192	50,549	29,0727	93,811	491,215	40,6313	611,142	216,7095	5,8001	5,164
27/02/19	quarta	creme de chocolate	melão gaúcho	feijão, carreteiro e batata doce	leite com achocolatado e biscoito com leite	feijão, carreteiro e batata doce	990,743	160,1629	39,27	21,2852	80,589	527,93	27,609	495,396	146,2225	5,4848	4,509
28/02/19	quinta	café com leite e biscoito integral	melão espanhol	feijão, arroz, escondidinho de polenta com chuchu	leite com achocolatado e cuca	feijão, arroz, escondidinho de polenta com chuchu	1096,928	148,80712	57,836	29,4067	89,664	201,595	23,9813	595,05	184,4675	5,5981	4,693
01/03/19	sexta	Leite com achocolatado, Cuca caseira	Abacaxi	Feijão, Arroz, Macarrão com molho de tomate e atum, Repolho Roxo	Creme de amido com achocolatado gelado OU Salada de frutas com as	Feijão, Arroz, Macarrão com molho de tomate e atum, Repolho Roxo	1088,92	165,03	50,44	24,91	85,65	132,46	59,74	625,85	189,09	5,49	4,83
06/03/19	quarta	-	-	-	Leite com cacau, Biscoito Maria	Feijão, Arroz, Macarrão com atum	551,82	81,26	23,52	14,11	46,54	35,00	4,68	256,98	79,76	2,19	2,00
07/03/19	quinta	café com leite e biscoito de maisena	creme de amido gelado	feijão, arroz, ovo cozido ou omelete, polenta com molho vermelho	leite achocolatado e pão caseiro com chimia	feijão, arroz, ovo cozido ou omelete, polenta com molho vermelho	1011,643	161,80792	36,6745	24,5905	86,916	174,015	9,6713	488,492	152,4815	5,6431	3,86
08/03/19	sexta	café com leite, pão caseiro com doce de leite	laranja pêra	feijão, arroz, risoto de frango e chuchu	leite com cacau e cuca caseira	feijão, arroz, risoto de frango e chuchu	993,173	150,94522	45,657	22,7312	94,276	68,205	63,0813	631,104	181,0315	4,2861	4,313
11/03/19	segunda	café com leite e biscoito integral	melão espanhol	feijão, arroz parbolizado, escondidinho de polenta com carne, repolho roxo	leite com achocolatado e pão caseiro com chimia	feijão, arroz parbolizado, escondidinho de polenta com carne, repolho roxo	1061,108	162,87562	44,6905	26,287	88,811	270,795	36,1513	558,11	165,4195	5,2521	3,364
12/03/19	terça	batida de bana com bolo de milho	melão gaúcho	feijão, arroz, panqueca de frango e beterraba	creme de chocolate gelado	feijão, arroz, panqueca de frango e beterraba	986,256	155,8461	42,2765	23,2111	90,194	195,89	39,723	578,302	202,8135	4,4426	4,351
13/03/19	quarta	café com leite, pão massinha com doce de leite	abacaxi	feijão, carreteiro e abóbora moranga	leite com chocolate, bolo simples	feijão, carreteiro e abóbora moranga	802,653	106,91412	40,108	24,7987	86,304	519,915	45,8313	595,55	162,7675	5,2481	4,953
14/03/19	quinta	leite com achocolatado e cuca	manga	feijão, arroz parbolizado, macarrão a bolonesa e chuchu	suco de limão e sanduíche natural	feijão, arroz parbolizado, macarrão a bolonesa e chuchu	1024,182	158,09645	45,599	24,4262	85,314	457,602	34,0202	363,725	163,275	6,0671	3,153
15/03/19	sexta	café com leite e cuca caseira de aveia	laranja pêra	feijão vermelho, arroz fricasse e batata doce	leite com achocolatado e bolo de maçã	feijão vermelho, arroz fricasse e batata doce	1022,993	157,46212	43,549	24,9367	23,44	377,525	67,8153	608,53	201,2575	5,6821	4,319
18/03/19	segunda	leite com achocolatado e biscoito de agua e sal	Abacaxi	feijão, arroz integral, macarrão com frango desfiado e couve chinesa	café com leite, pão caseiro de aveia com margarina	feijão, arroz integral, macarrão com frango desfiado e couve chinesa	973,133	145,9568	43,341	24,8977	86,288	583,27	102,06	600,002	214,1285	5,5598	4,12
19/03/19	terça	leite com achocolatado e bolo de cenoura	melão espanhol	feijão, arroz, escondidinho de aipim com carne moída, couve manteiga	leite com achocolatado e banana	feijão, arroz, escondidinho de aipim com carne moída, couve manteiga	1028,963	163,0904	43,1235	24,0847	90,54	709,6	88,437	602,936	219,6125	4,6108	3,794
20/03/19	quarta	leite com achocolatado, pão de forma com doce de leite	maçã	feijão vermelho, arroz, strognoff, moranga cabotiá	salada de fruta (mamão, abacaxi e manga)	feijão vermelho, arroz, strognoff, moranga cabotiá	863,443	149,3289	36,332	14,1642	16,183	613,6	75,246	393,005	170,2519	6,0654	4,733

21/03/19	quinta	Suco de limão, pão caseiro de batata doce e requeijão	laranja pêra	feijão, carreteiro de coração, milho verde espiga	café com leite e bolo caseiro	feijão, carreteiro de coração, milho verde espiga	909,8405	149,727425	35,73203	21,2163	90,753	119,7325	113,62125	189,184	136,2295	7,0788	2,703
22/03/19	sexta	batida de banana, pão massinha com margarina	melancia	feijão, arroz, ovo cozido, cenoura	café com leite, bolo de cenoura caseiro	feijão, arroz, ovo cozido, cenoura	1031,668	159,5442	39,242	27,7134	87,844	841,2	34,817	582,033	181,8275	4,8533	4,311
25/03/19	segunda	café com leite e biscoito de leite	abacaxi	feijão vermelho, risoto de frango e pepino	creme de chocolate	feijão vermelho, risoto de frango e pepino	915,208	137,9559	40,5515	22,5692	11,821	168,93	44,459	558,941	187,3475	5,0498	3,933
26/03/19	terça	café com leite, pão caseiro integral com doce de leite	melão espanhol	feijão, arroz, panqueca de carne moída e repolho	leite com achocolatado e banana	feijão, arroz, panqueca de carne moída e repolho	992,301	156,4325	44,737	22,9132	90,833	245,58	42,36	592,012	199,6179	5,1307	4,105
27/03/19	quarta	leite com cacau, pão de forma com margarina	mamão	feijão, carreteiro e cenoura	batida de banana e sanduíche natural	feijão, carreteiro e cenoura	1178,486	172,56535	47,547	33,9444	86,56	800,22	113,546	560,772	183,545	5,4606	5,192
28/03/19	quinta	leite com achocolatado e cuca	laranja pêra	feijão, arroz parbolizado, escondidinho de polenta com frango e beterraba	suco de abacaxi, pizza caseira de queijo	feijão, arroz parbolizado, escondidinho de polenta com frango e beterraba	1070,88	173,97722	41,6995	24,2652	90,102	161,687	91,6295	427,097	188,7969	7,3503	5,243
29/03/19	sexta	café com leite e biscoito integral	melão espanhol	feijão, arroz integral, macarrão a bolonhesa e couve chinesa	leite com achocolatado e cuca caseira	feijão, arroz integral, macarrão a bolonhesa e couve chinesa	1119,285	161,4865	46,40556	32,8342	89,324	686,404	76,17	633,159	206,0824	5,3189	3,96