



CARDÁPIO de MARÇO de 2020- EMEFS- DIURNO

1ª SEMANA

2/3-Segunda-feira	Macarrão à bolonhesa + Feijão+ Salada de repolho
3/3- Terça-feira	Pão de forma com doce de frutas+ Leite com achocolatado
4/3- Quarta-feira	Arroz integral+Feijão+ Ovo cozido+ Salada de alface+Maçã
5/3- Quinta-feira	Pão massinha com margarina+ Vitamina de banana
6/3- Sexta-feira	Arroz+ Feijão+ Fricassé de frango+Batata doce +Caqui

2ª SEMANA

9/3-Segunda-feira	Arroz+ Feijão+ Omelete de forno+ Salada de cenoura ralada
10/3- Terça-feira	Pão de forma com maionese caseira de leite+ Leite Caramelo (com açúcar refinado)
11/3- Quarta-feira	Carreteiro de carne em cubos (arroz parbo)+Feijão+Moranga caramelada+Banana
12/3- Quinta-feira	Cuca +Leite com morango
13/3- Sexta-feira	Risoto de frango+ Feijão+Salada de chuchu

3ª SEMANA

16/3-Segunda-feira	Macarrão com Carne em cubos com molho de tomate+ Feijão+ Salada de beterraba
17/3- Terça-feira	Pão massinha com doce de frutas+Leite achocolatado
18/3- Quarta-feira	Arroz+ Feijão+ Farofa de coração de frango+Salada de couve chinesa+Melão

Sábado letivo: Lanche conforme o estoque.

OBS: Devido ao Decreto N º 69 de 18 de Março de 2020,sobre as medidas de prevenção ao contágio pelo COVID-19 (Novo Coronavírus),então ficou decidido as suspensões das aulas para todas as Escolas Municipais de Canoas a partir de 19 de Março de 2020 por tempo indeterminado.

Valores Nutricionais do cardápio:

MÉDIAS SEMANAIS:	Energia	Proteína	Lipídeo	Carboidrato	Fibra Alimentar	Cálcio	Magnésio	Ferro	Zinco	Retinol	Vit. C
	(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mcg)	(mg)
SEMANA 01	389,08	17,84	9,15	59,54	6,62	175,23	68,44	2,73	2,47	84,53	16,71
SEMANA 02	384,77	16,77	10,73	55,82	4,85	167,80	63,53	2,66	2,15	90,80	8,17
SEMANA 03	405,40	17,20	10,21	62,18	7,22	123,05	67,74	3,07	3,19	53,15	26,95


Alice Magalhães Neves
Nutricionista
CRNz 10433


Adriana Inhaia Rech
Nutricionista
CRNz 70910