

CARDÁPIO (MARÇO - 2019)

EJA - EMEF

DIA DO MÊS	DIA DA SEMANA	Preparação:	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)
01/03/19	sexta-feira	CARRETEIRO DE CARNE EM CUBOS + FEIJÃO + BATATA DOCE + ABACAXI	478,41	72,37	32,45	6,74	7,33	1041,014	29,866	48,212	72,695	3,811	4,644
06/03/19	quarta-feira	arroz + feijão + ovos mexidos + salada de cenoura	306,25	47,80	14,30	6,29	5,08	102,71	3,56	53,64	37,35	2,25	1,20
07/03/19	quinta-feira	macarrão com sardinha + feijão + salada de tomate	275,30	45,09	18,19	3,82	4,71	45,27	13,01	146,19	35,88	2,68	0,63
08/03/19	sexta-feira	arroz+ feijão + estrogonofe de proteína de soja+ salada de chuchu + melão	348,50	62,92	14,48	5,07	8,21	58,54	17,83	95,72	96,28	5,58	1,99
11/03/19	segunda-feira	arroz + feijão de cor + omelete de forno +salada de cenoura + maçã	368,08	63,82	14,51	6,67	7,41	867,27	8,16	62,51	44,26	2,76	1,27
12/03/19	terça-feira	arroz + feijão +almondega de carne moída com molho de tomate+ salada batata inglesa	378,35	60,79	20,97	5,39	5,917	15,534	17,789	39,241	64,563	4,882	5,107
13/03/19	quarta-feira	arroz integral+ feijão+carne de panela com molho de tomate+aipim com farofa+ banana	633,85	108,49	34,93	7,70	9,467	23,134	44,374	122,664	177,837	7,242	5,314
14/03/19	quinta-feira	carreteiro de carne em cubos+ feijão + batata doce	436,89	61,45	31,92	6,36	6,004	1032,800	11,905	51,481	67,119	5,094	4,986
15/03/19	sexta-feira	arroz + feijão + carne moída com molho de tomate+quibebe de moranga	326,74	46,87	42,74	5,60	5,839	11,045	3,940	36,853	49,245	7,870	4,826
18/03/19	segunda-feira	macarrão com sardinha +feijão+ salada de cenoura	279,85	46,25	18,16	3,73	5,017	756,317	5,200	154,313	35,045	2,675	0,687
19/03/19	terça-feira	arroz + feijão + carne moída com molho de tomate + pure de batata inglesa	364,95	58,79	21,03	4,91	5,930	17,758	19,279	30,936	55,150	3,177	4,669
20/03/19	quarta-feira	arroz + feijão +estrogonofe de carne em cubos+salada de repolho+banana	677,32	97,69	36,04	16,34	8,172	111,344	28,972	361,943	114,751	5,962	7,566
21/03/19	quinta-feira	arroz + feijão+ farofa com ovo e ervilha+salada de tomate	396,05	68,18	15,26	6,86	5,234	140,093	15,899	74,036	50,950	4,797	1,632
22/03/19	sexta-feira	carreteiro de carne moída + feijão+ salada de beterraba+ caqui	405,38	70,11	21,09	5,32	8,051	272,258	18,619	40,376	59,650	3,338	4,556
25/03/19	segunda-feira	macarrão com sardinha e molho de tomate + feijão + salada de tomate	283,89	32,74	13,63	4,78	4,421	42,800	5,521	150,942	32,441	2,734	0,608
26/03/19	terça-feira	arroz + feijão+ almondega com carne moída com molho de tomate+ aipim	426,03	69,56	22,04	6,54	6,261	44,128	44,081	116,142	103,641	7,462	5,028
27/03/19	quarta-feira	arroz parbo+feijão de cor+carne moída com molho de tomate+salada de cenoura +abacaxi	369,37	60,92	19,70	5,62	6,569	755,554	19,396	50,704	71,771	3,433	4,572
28/03/19	quinta-feira	carreteiro de carne em cubos+feijão + batata doce	393,90	59,83	26,24	5,16	6,043	1037,061	15,126	36,907	52,864	2,988	3,620
29/03/19	sexta-feira	arroz + feijão+ carne de panela+moranga caramelada+maçã	439,40	70,54	48,84	5,79	7,848	19,406	12,861	24,657	53,214	6,438	3,523