**C A R D Á P I O 21 e 22 / EE MONSENHOR IGNÁCIO GIÓIA - ENSINO MÉDIO -** PERIODO PARCIAL

**JUNHO 2018**

****

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| SEG **18/06** |  TER **19/06** | QUA **20/06** | QUI **21/06** | SEX **22/06**  |
|  COMPOSTO LÁCTEO SABOR CAFÉPÃO DOCE COM MANTEIGA ARROZ, ALMONDEGA COM CENOURASALADA: REPOLHO SUCO DE ACEROLA |  **CANJICA DE MILHO DOCE** (CADA ESCOLA DEVERÁ PREPARAR, SERVIR QUENTE NA CANECA COM COLHER)BISCOITO AGUA E SAL   ARROZ COM BROCOLISFEIJÃOPURE DE BATATA SALADA: ALFACE |  COMPOSTO LÁCTEO SABOR CAFÉBISCOITO ROSQUINHA **8º FESTIVAL DA**SOPA DE LEGUMES COM MACARRÃO AVE MARIA E CARNE MOÍDA PÃO FRANCÊS FATIADO LIMÃO **/** FRUTA:LARANJA PONCÃ |  LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADOBISCOITO AGUA E SAL  ARROZ, **FEIJÃO TROPEIRO** (FEIJÃO CARIOCA COM CARNE BOVINA EM ISCAS (PATINHO), FARINHA DE MANDIOCASALADA: COUVE  |  COMPOSTO LÁCTEO SABOR CAFÉBOLACHA SALGADA MACARRÃO PENNEFILET DE FRANGO DESFIADO COM TOMATESALADA: BETERRABA |
|  |  |  |  |  |
| SEG **25/06** | TER **26/06** | QUA **27/06** | QUI **28/06** | SEX **29/06** |
|  COMPOSTO LÁCTEO SABOR CAFÉBISCOITO ROSQUINHA **8º FESTIVAL DA**CANJIQUINHA COM CENOURA, BATATA, CHUCHU E OVO PÃO FRANCÊS FATIADO LIMÃO FRUTA: BANANA |  LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADOBOLACHA SALGADA ARROZ, PEIXE COM BATATA E TOMATE SALADA: ALFACE |  COMPOSTO LÁCTEO SABOR CAFÉBOLACHA AGUA E SAL  MACARRÃO ESPAGUETE COM CARNE BOVINA EM ISCAS (PATINHO)SALADA: COUVE  |  |   |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Por Categoria**  | ***Média****20% das necessidades nutricionais* *diárias*  | **Energia** | **Carboidrato** | **Proteínas** | **Lipídios** | **Fibras** | **Vitaminas** | **Minerais (mg)** |
| (kcal) | (g) | (g) | (g) | (g) | **A (µg)** | **C (mg)** | **Cálcio** | **Ferro** | **Magnésio** | **Zinco** | Sódio |
| Fundamental | 432,84 | 52,16 | 20,22 | 15,92 | 4,94 | 358,93 | 21,68 | 65,66 | 3,69 | 52,55 | 2,48 | 856,7 |

****