**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 CAFÉ  PÃO DOCE COM MANTEIGA  ARROZ,  ALMONDEGA COM  CENOURA  SALADA: REPOLHO  SUCO DE ACEROLA | **CANJICA DE MILHO DOCE** (CADA ESCOLA DEVERÁ PREPARAR, SERVIR QUENTE NA CANECA COM COLHER)  BISCOITO AGUA E SAL  ARROZ COM BROCOLIS  FEIJÃO  PURE DE BATATA  SALADA: ALFACE | COMPOSTO LÁCTEO SABOR CAFÉ  BISCOITO 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 ACHOCOLATADO  BISCOITO AGUA E SAL  ARROZ,  **FEIJÃO TROPEIRO** (FEIJÃO CARIOCA COM CARNE BOVINA EM ISCAS (PATINHO),  FARINHA DE MANDIOCA  SALADA: COUVE | COMPOSTO LÁCTEO SABOR CAFÉ  BOLACHA SALGADA  MACARRÃO PENNE  FILET DE FRANGO DESFIADO COM TOMATE  SALADA: BETERRABA | |
|  |  |  |  |  | |
| SEG **25/06** | TER **26/06** | QUA **27/06** | QUI **28/06** | | SEX **29/06** |
| COMPOSTO LÁCTEO SABOR CAFÉ  BISCOITO ROSQUINHA  **8º FESTIVAL DA**  CANJIQUINHA COM CENOURA, BATATA, CHUCHU E OVO  PÃO FRANCÊS FATIADO  LIMÃO  FRUTA: BANANA | LEITE EM PÓ COM ACHOCOLATADO  BOLACHA SALGADA  ARROZ,  PEIXE COM BATATA E TOMATE  SALADA: ALFACE | COMPOSTO LÁCTEO SABOR CAFÉ  BOLACHA 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 |

****