

CARDÁPIO 6
ENSINO MÉDIO E EJA
JANTAR

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 06/08/2018	Terça-Feira 07/08/2018	Quarta-Feira 08/08/2018	Quinta-Feira 09/08/2018	Sexta-feira 10/08/2018					
JANTAR	ARROZ DOBRADINHA (feijão branco, linguiça de frango, cenoura e tomate) SALADA DE CENOURA RALADA	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM ABÓBORA MORANGA E BATATA SALADA DE BETERRABA	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABÓBORA MORANGA E CHUCHU MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNEMOÍDA COMBATATA DOCE E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ DE FRANGO (molho de tomate com molho branco, frango, cenoura e tomate) SALADA DE CHUCHU MAÇÃ					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
508,91	82,16	7,16	18,14	12,59	561,79	20,18	83,24	77,93	5,14	2,07
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 13/08/2018	Terça-Feira 14/08/2018	Quarta-Feira 15/08/2018	Quinta-Feira 16/08/2018	Sexta-feira 17/08/2018					
JANTAR	ARROZ POLENTA AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abóbora paulista e milho) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ DE MOELA (moela, farinha de milho, tomate e chuchu) SALADA DE ACELGA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOIDA, CENOURA RALADA E ABBORINHA LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil iscas, pimentão verde e abóbora moranga) SALADA DE COUVE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS E TOMATE SALADA DE RABANETE BANANA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
538,12	92,10	8,74	18,26	12,53	269,78	48,47	76,46	103,25	5,80	2,53

Priscila Cristina G. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857

Priscila Cristina G. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 20/08/2018	Terça-Feira 21/08/2018	Quarta-Feira 22/08/2018	Quinta-Feira 23/08/2018	Sexta-Feira 24/08/2018					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FÍGADO (farinha de milho, fígado e cenoura ralada) SALADA DE PEPINO	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, ABÓBORA PAULISTA E BATATA LARANJA	ARROZ JARDINEIRA DE CARNE (carne moída, extrato de tomate, abóbora paulista e chuchu) FEIJÃO SALADA DE RÚCULA	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA DE ALFACE COM TOMATE	ARROZ À PRIMAVERA (arroz, cenoura e milho) FEIJÃO PERNIL COM ABOBRINHA E TOMATE) SALADA DE REPOLHO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
523,87	83,52	7,28	21,00	12,59	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					387,90	41,57	92,55	77,72	5,29	2,23
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 27/08/2018	Terça-Feira 28/08/2018	Quarta-Feira 29/08/2018	Quinta-Feira 30/08/2018	Sexta-Feira 31/08/2018					
JANTAR	ARROZ SALSICHA COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA	ARROZ PAÇOCA DE CARNE (farinha de milho, carne em cubos e cenoura ralada) SALADA DE PEPINO MAÇÃ	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango desfiado, pimentão verde e tomate) FEIJÃO SALADA DE ALFACE	SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO, CARNE MOÍDA, MANDIOQUINHA E CENOURA BANANA	ARROZ FEIJÃO NUTRITIVO (feijão branco, frango, abóbora moranga e mandioca) SALADA DE ABOBRINHA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
542,59	88,20	7,33	18,75	12,97	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					352,32	24,71	73,87	77,50	5,33	2,32

Priscila Custódio Martins
Nutricionista
CRN - 35.857

Priscila Custódio Martins
Nutricionista
CRN - 35.857