

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 03/12/2018		Terça-Feira 04/12/2018		Quarta-Feira 05/12/2018		Quinta-Feira 06/12/2018		Sexta-feira 07/12/2018	
	Alimento	Descrição	Alimento	Descrição	Alimento	Descrição	Alimento	Descrição	Alimento	Descrição
JANTAR	ARROZ FEIJÃO ACEBOLADO COM ABOBRINHA E TOMATE	FRANGO FÍGADO MOLHO DE TOMATE	ARROZ VERDE (cheiro verde e brócolis) FRANGO COM CENOURA E MANDIOQUINHA SALADA DE ACELGA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, pernil iscas, pimentão verde e mandioquinha) SALADA DE COUVE BANANA	ARROZ CARNE MOÍDA COM BATATA E ABOBORA MORANGA SALADA DE TOMATE	MACARRÃO PENNE AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, chuchu e abóbora paulista SALADA DE ALFACE COM BETERRABA RALADA MELÃO				
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)
527,93	86,02	7,44	19,47	12,78	858,54	47,77	86,89	82,42	6,03	2,37
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 10/12/2018		Terça-Feira 11/12/2018		Quarta-Feira 12/12/2018		Quinta-Feira 13/12/2018		Sexta-feira 14/12/2018	
JANTAR	ARROZ FRANGO CREMOSO (frango, molho branco e abóbora paulista ralada) SALADA DE CHUCHU	FEIJÃO FAROFADA DE MOELA (moela, farinha de milho e cenoura ralada) SALADA DE ABOBORA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abobrinha e abóbora moranga) SALADA DE PEPINO LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA E BETERRABA RALADA SALADA DE ALFACE	ARROZ À PRIMAVERA (arroz, cenoura e milho) FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM BATATA E CENOURA MAÇA					
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)
525,4	84,50	7,55	20,22	12,50	662,43	35,20	88,57	77,61	5,52	2,27

Priscila Cristina Martins
Nutricionista
CRN - 35.857

Adriana D. Gabriel
Nutricionista
CRN - 3559