

**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 04/02/2019	Terça-Feira 05/02/2019	Quarta-Feira 06/02/2019	Quinta-Feira 07/02/2019	Sexta-feira 08/02/2019					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FIGADO (fígado, farinha de milho e cenoura ralada) SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COMBATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE CENOURA LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com milho branco, frango, abóbora e tomate) SALADA DE REPOLHO	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E COUVE FLOR SALADA DE ALFACE MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
	86.24	8.46	20.95	14.63	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
553.44					1.281.89	44.18	89.62	84.00	6.05	2.56
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 11/02/2019	Terça-Feira 12/02/2019	Quarta-Feira 13/02/2019	Quinta-Feira 14/02/2019	Sexta-feira 15/02/2019					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COMBATATA E CENOURA SALADA DE CHUCHU	MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, cenoura e chuchu) SALADA DE BETERRABA MAÇÃ	ARROZ PEIXE AO MOLHO COM ABÓBORA PAULISTA E CHUCHU SALADA DE ESCAROLA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS E TOMATE SALADA DE ACELGA BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CENOURA E REPOLHO					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
	87.83	7.85	19.34	13.93	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
550.92					2.57.03	2.15	79.33	80.20	5.35	2.21

Priscila Cristina C. Martins  
Nutricionista  
CRN - 36.857

Priscila Cristina C. D. Galvão  
Nutricionista  
CRN - 36.857

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 18/02/2019	Terça-Feira 19/02/2019	Quarta-Feira 20/02/2019	Quinta-Feira 21/02/2019	Sexta-Feira 22/02/2019	Informação nutricional (média semanal)											
						Energia (kcal)		CHO (g)		Fibras (g)		Proteínas (g)		Gorduras Totais (g)			
JANTAR	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E PIMENTÃO VERDE SALADA DE BATATA COM CENOURA LARANJA	ARROZ FEIJÃO MOELA COM ABÓBORA PAULISTA E ABOBRINHA SALADA DE REPOLHO	ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne iscas, cenoura e tomate) FEIJÃO SALADA DE COUVE BANANA	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA MIX DE FOLHAS	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM VAGEM E TOMATE	594,36	83,56	6,49	23,22	18,26	917,31	51,67	119,30	77,32	5,65	2,27	
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 25/02/2019	Terça-Feira 26/02/2019	Quarta-Feira 27/02/2019	Quinta-Feira 28/02/2019	Sexta-feira 01/03/2019	Informação nutricional (média semanal)											
JANTAR	ARROZ FEIJADINHA (feijão preto, linguiça de frango, cenoura e couve) SALADA DE TOMATE	ARROZ CARNE MOIDA COM BATATA E CENOURA SALADA DE PEPINO MACÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E TOMATE SALADA DE ALFACE COM BETERRABA RALADA	MACARRÃO PENNE AO SUGO (molho de tomate) SALSICHA COM ABOBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE RÚCULA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM BETERRABA E ABOBRINHA	586,86	83,80	6,63	15,99	14,74	169,10	27,10	63,91	77,82	4,20	2,03	
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)	

Priscila Cristina de Martins  
Nutricionista  
CRN - 36.857

Priscila Cristina de Martins  
Nutricionista  
CRN - 36.857