

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 05/11/2018	Terça-Feira 06/11/2018	Quarta-Feira 07/11/2018	Quinta-Feira 08/11/2018	Sexta-feira 09/11/2018					
JANTAR	ARROZ JARDINEIRA DE FRANGO (frango, molho de tomate, cenoura e abobrinha)	ARROZ CUSCUZ DE MOELA (moela, farinha de milho, tomate e chuchu) SALADA DE ACELGA LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BRÓCOLIS EINHAME SALADA DE CENOURA RALADA	ARROZ PEIXE COM TOMATE E ABÓBORA MORANGA SALADA MIX DE FOLHAS	MACARRÃO AO SUGO (molho de tomate) FRANGO COM CARÁ E CENOURA SALADA DE CHUCHU BANANA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina		Minerais			
543,34	87,89	7,97	20,16	13,54	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 12/11/2018	Terça-Feira 13/11/2018	Quarta-Feira 14/11/2018	Quinta-Feira 15/11/2018	Sexta-feira 16/11/2018					
JANTAR	ARROZ DOBRADINHA (feijão branco, linguiça de frango, abóbora paulista e tomate) FAROPA DE COUVE (couve refogada e farinha de milho) MAÇÃ	MACARRÃO AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ STROGONOFF DE CARNE (carne íscas, molho branco, tomate e abobrinha) SALADA DE ALFACE COM TOMATE	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina		Minerais			
568,1	90,34	8,80	21,66	16,47	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					701,91	53,95	128,00	87,21	6,11	2,69

Priscila Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN-36.857

Cristina A. D. Cecilio
Nutricionista
CRN-33323

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 19/11/2018	Terça-Feira 20/11/2018	Quarta-Feira 21/11/2018	Quinta-Feira 22/11/2018	Sexta-feira 23/11/2018					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FÍGADO (figado, farinha de milho e cenoura ralada)	ARROZ FEIJÃO CARNEMOÍDA COM CHUCHU E BETERRABA SALADA DE ABÓBORA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango desfiado, abóbora moranga e tomate) SALADA DE ACELGA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE COUVE	ARROZ FRANGO COM COUVE-FLORE CENOURA SALADA DE ABOBRINHA 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)
542.37	86.73	7.64	19.94	13.52	1.825.38	32.96	87.27	86.94	6.14	2.65
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 26/11/2018	Terça-Feira 27/11/2018	Quarta-Feira 28/11/2018	Quinta-Feira 29/11/2018	Sexta-feira 30/11/2018					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS (cenoura e tomate)	MACARRÃO À BOLONHESA (carne moída, molho de tomate, ervilha e abóbora paulista) SALADA DE BETERRABA LARANJA	ARROZ À GREGA (arroz, vagem, cenoura e pimentão vermelho) FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE ALFACE	ARROZ MEXICANO (feijão, carne moída, couve e abóbora moranga) SALADA DE TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM BRÓCOLIS E CENOURA SALADA DE REPOLHO					
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)
585	90.35	8.70	20.41	16.11	463.29	45.43	89.26	86.67	5.85	2.45

Priscila Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857

Priscila C. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857