

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 03/09/2018	Terça-Feira 04/09/2018	Quarta-Feira 05/09/2018	Quinta-Feira 06/09/2018	Sexta-feira 07/09/2018					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FÍGADO ACEBOLADO COM TOMATE E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE ACELGA	MACARRÃO AO SUGO (molho de tomate) FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA SALADA DE PEPINO LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE CENOURA RALADA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM QUIABO E TOMATE SALADA DE ALFACE BANANA	FERIADO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
569,91	41,61	8,64	20,69	14,36	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					1.101,40	47,33	75,83	96,62	5,83	2,47
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 10/09/2018	Terça-Feira 11/09/2018	Quarta-Feira 12/09/2018	Quinta-Feira 13/09/2018	Sexta-feira 14/09/2018					
JANTAR	BAIÃO DE DOIS (arroz, feijão, linguiça de frango, tomate e abóbora paulista) SALADA DE COUVE	ARROZ FEIJÃO MEXICANO feijão, carne moída, abóbora, moranga e pimentão verde) SALADA DE CHUCHU	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA DE REPOLHO MELANCIA	ARROZ CARNE MOÍDA COM BRÓCOLIS E CARÁ DE RÚCULA	ARROZ À GREGA (arroz, vagem, cenoura e pimentão vermelho) FEIJÃO FRANGO COM BATATA E TOMATE MAÇA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
547,67	85,57	8,48	20,53	14,29	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					708,66	34,09	104,83	82,98	5,86	2,41

Priscila Cristina C. Martins
NUTRICIONISTA
CRN 36.857

Priscila Cristina C. Martins
NUTRICIONISTA
CRN 36.857

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 17/09/2018	Terça-Feira 18/09/2018	Quarta-Feira 19/09/2018	Quinta-Feira 20/09/2018	Sexta-Feira 21/09/2018					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA DE PEPINO	MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, chuchu e abóbora moranga) SALADA DE ACELGA LARANJA	ARROZ FEIJÃO COZIDO DE CARNE (carne em cubos, batata doce, abóbora moranga, tomate e repolho)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE COUVE BANANA	ARROZ CARNE MOÍDA COM TOMATE E VAGEM SALADA DE BETERRABA					
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)
522,64	86,86	7,73	19,95	18,86	337,45	52,25	77,57	84,37	5,44	2,83
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 24/09/2018	Terça-Feira 25/09/2018	Quarta-Feira 26/09/2018	Quinta-Feira 27/09/2018	Sexta-Feira 28/09/2018					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO PAÇOCA DE CARNE (farinha de milho, carne íscas, e cenoura ralada)	ARROZ BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, frango e pimentão amarelo) SALADA DE CENOURA RALADA, MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO PEIXE AO MOLHO COM BATATA E CENOURA SALADA DE ACELGA COM TOMATE	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, cenoura e tomate) SALADA DE ALFACE COM BETERRABA MELANCIA	RISOTO DE CARNE MOÍDA (arroz, carne moída, molho de tomate, ervilha e abóbora paulista) FEIJÃO SALADA DE ABOBRINHA					
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)
532,48	85,07	7,31	20,22	12,70	834,14	24,47	96,94	78,91	5,83	2,24

Priscila Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857

Priscila Cristina A.D. G. L. S.
Nutricionista
CRN - 33930