

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 05/08/2019	Terça-Feira 06/08/2019	Quarta-Feira 07/08/2019	Quinta-Feira 08/08/2019	Sexta-feira 09/08/2019	
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BERINJELA E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE PEPINO	SOPA DE ARROZ COM FRANGO, ABÓBORA MORANGA E CHUCHU LARANJA	MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, cenoura e chuchu) SALADA DE REPOLHO	ARROZ COM CENOURA FEIJÃO PERNIL COM BRÓCOLIS E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE TOMATE BANANA	ARROZ FRANGO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA DE RÚCULA	
Informação nutricional (média semanal)						
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais
527,36	86,62	7,48	19,09	12,59	A (RE)	Ca (mg)
					355,72	68,68
					C (mg)	Mg (mg)
					42,76	79,19
					Zn (mg)	
					2,34	
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 12/08/2019	Terça-Feira 13/08/2019	Quarta-Feira 14/08/2019	Quinta-Feira 15/08/2019	Sexta-feira 16/08/2019	
JANTAR	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA	ARROZ CARNE MOÍDA COM COUVE- FLOR E MANDIOQUINHA SALADA DE AÇELGA MELANCIA	ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne íscas, tomate e cenoura) FEIJÃO SALADA DE COUVE	SOPA DE MACARRÃO, CARNE MOÍDA, MANDIOQUINHA E CENOURA MAÇÃ	ARROZ FRANGO COM MANDIOCA E PIMENTÃO VERDE SALADA DE ABÓBORA	
Informação nutricional (média semanal)						
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas	Minerais
536,05	82,25	6,91	20,20	14,18	A (RE)	Ca (mg)
					440,12	90,08
					C (mg)	Mg (mg)
					33,05	77,10
					Fe (mg)	
					5,69	
					Zn (mg)	
					2,37	

Priscila Cristina Martins
Nutricionista
CRN - 35.857

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 19/08/2019	Terça-Feira 20/08/2019	Quarta-Feira 21/08/2019	Quinta-Feira 22/08/2019	Sexta-feira 23/08/2019					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO PEIXE COMBATATA E TOMATE SALADA DE CENOURA	ARROZ CARNE MOÍDA COM CARÁ E CHUCHU SALADA DE PEPINO	SOPA DE MACARRÃO COM FRANGO, ABÓBORA PAULISTA E BATATA BANANA	ARROZ FEIJÃO LINGUIÇA COM CENOURA E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	MACARRÃO PENNE AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, pimentão verde e abóbora paulista) SALADA DE CHUCHU 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)
507,22	81,49	6,44	17,36	13,93	474,24	20,74	6,88	77,84	3,99	2,03
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 26/08/2019	Terça-Feira 27/08/2019	Quarta-Feira 28/08/2019	Quinta-Feira 29/08/2019	Sexta-feira 30/08/2019					
JANTAR	MACARRÃO AO MOLHO DE SALSICHA (molho de tomate, salsicha, abóbora paulista e beterraba) SALADA DE BETERRABA	SOPA DE FUBÁ COM CARNE MOÍDA, CENOURA RALADA E ABBORINHA LARANJA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E TOMATE SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, mandioquinha e couve) SALADA MIX DE FOLHAS MELANCIA	ARROZ FRANGO CREMOSO (molho branco, frango e cenoura ralada) SALADA DE RÚCULA					
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)
504,22	81,60	6,69	16,85	12,60	1.174,09	41,86	76,91	81,76	5,17	2,46



 Priscila Casimiro Martins
 Nutricionista
 CRN - 35.857