

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 29/04/2019	Terça-Feira 30/04/2019	Quarta-Feira 01/05/2019	Quinta-Feira 02/05/2019	Sexta-feira 03/05/2019					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNEMOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E VAGEM SALADA DE PEPINO	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango e cenoura e brócolis) SALADA DE BETERRABA LARANJA	FERIADO	ARROZ PEIXE AO MOLHO COM BATATA E ABÓBORA PAULISTA SALADA MIX DE FOLHAS	RISOTO DE FRANGO (arroz, abobrinha) FEIJÃO SALADA DE VAGEM MEXERICÁ					
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)
518,11	84,26	6,96	19,12	12,50	448,68	51,38	90,80	77,54	5,09	2,08
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 06/05/2019	Terça-Feira 07/05/2019	Quarta-Feira 08/05/2019	Quinta-Feira 09/05/2019	Sexta-feira 10/05/2019					
JANTAR	MACARRÃO AO MOLHO DE SALSICHA COM ABÓBORA PAULISTA E CHUCHU SALADA DE REPOLHO MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CARÁ E TOMATE SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne cubos, mandioca e cenoura)	ARROZ À GREGA (arroz, vagem, cenoura e pimentão vermelho) FRANGO COM INHAME E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO O MEXICANO (feijão, carne moída, tomate e abobrinha) SALADA DE COUVE MAÇÃ					
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)
540,89	81,38	7,05	19,01	16,17	414,87	33,78	81,42	77,21	5,38	2,70

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 13/05/2019	Terça-Feira 14/05/2019	Quarta-Feira 15/05/2019	Quinta-Feira 16/05/2019	Sexta-feira 17/05/2019					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E ABOBRINHA SALADA DE CHUCHU	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, pernil iscas, couve e tomate) SALADA DE CENOURA MEXERICÁ	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E BRÓCOLIS	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE ACELGA BANANA	ARROZ CARNE MOÍDA COM COUVE- FLOR E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE COM TOMATE					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina		Minerais			
516,49	81,82	7,54	18,65	13,40	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 20/05/2019	Terça-Feira 21/05/2019	Quarta-Feira 22/05/2019	Quinta-Feira 23/05/2019	Sexta-feira 24/05/2019					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO LINGUIÇA COM ABOBRINHA E PIMENTÃO VERMELHO LARANJA	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA- DOCE E CENOURA SALADA DE PEPINO	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO COM CHUCHU E BETERRABA SALADA DE ABOBRINHA MEXERICÁ	ARROZ CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA E ERVILHA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina		Minerais			
565,06	84,15	7,41	19,83	17,18	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 27/05/2019	Terça-Feira 28/05/2019	Quarta-Feira 29/05/2019	Quinta-Feira 30/05/2019	Sexta-feira 31/05/2019					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM CHUCHU E CENOURA SALADA DE PEPINO	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, frango, tomate e abóbora paulista) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BRÓCOLIS E TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ DE FRANGO (farinha de milho, frango, tomate e cenoura) SALADA DE CHUCHU	ARROZ POLENTA À BOLONHESA (molho de toante, carne moída, mandioquinha e chuchu) SALADA DE ALFACE COM BETERRABA MAÇÃ					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitamina		Minerais			
604	94,08	7,87	18,00	17,45	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)


Priscila Cristina C. Martins
 Nutricionista
 CRN - 36.857