

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 01/10/2018	Terça-Feira 02/10/2018	Quarta-Feira 03/10/2018	Quinta-Feira 04/10/2018	Sexta-feira 05/10/2018					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E TOMATE DE BETERRABA	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE CHUCHU LARANJA	ARROZ CARNE MOÍDA COM BERINJELA E CENOURA SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BRÓCOLIS E INHAME MAÇÃ					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
535	82,34	7,33	19,53	14,30	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					235,02	37,26	84,93	77,61	5,35	2,06
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 08/10/2018	Terça-Feira 09/10/2018	Quarta-Feira 10/10/2018	Quinta-Feira 11/10/2018	Sexta-feira 12/10/2018					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM CHUCHU E CENOURA SALADA DE PEPINO	MACARRÃO À BOLONHESA(molho de tomate, carne moída, abóbora paulista e chuchu) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, tomate e abóbora moranga) SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne em cubos, batata e cenoura) SALADA DE COUVE BANANA	FERIADO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
567,41	88,38	7,34	19,26	15,81	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					478,05	56,32	85,71	80,26	5,33	2,71

Priscila Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN 336.857

Priscila Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN 336.857

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 15/10/2018	Terça-Feira 16/10/2018	Quarta-Feira 17/10/2018	Quinta-Feira 18/10/2018	19/10/2018					
JANTAR	ARROZ À PRIMAVERA (arroz, cenoura e milho) FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E BRÓCOLIS SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ FEIJÃO MOELA COM TOMATE E CENOURA SALADA DE ACELGA MAÇÃ	ARROZ PEIXE AO MOLHO COM ABOBRINHA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE TOMATE	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA DE ALFACE COM BETERRABA RALADA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA E ABÓBORA PAULISTA					
	Informação nutricional (média semanal)									
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
517,37	82,51	6,98	20,16	12,26	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 22/10/2018	Terça-Feira 23/10/2018	Quarta-Feira 24/10/2018	Quinta-Feira 25/10/2018	Sexta-Feira 26/10/2018					
JANTAR	ARROZ DOBRADINHA (feijão branco, linguiça de frango, cenoura e tomate) SALADA DE ABÓBORA LARANJA	ARROZ JARDINEIRA DE CARNE (carne moída, molho de tomate, abobrinha e cenoura) SALADA DE CHUCHU	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FRANGO (frango, farinha de milho e cenoura ralada)	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (pernil lascas, farinha de milho, pimentão verde e abóbora moranga) SALADA DE TOMATE BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, milho e abobrinha) SALADA DE REPOLHO					
	Informação nutricional (média semanal)									
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
533,32	87,90	8,06	18,73	13,09	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 29/10/2018	Terça-Feira 30/10/2018	Quarta-Feira 31/10/2018	Quinta-Feira 01/11/2018	Sexta-Feira 02/11/2018					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM TOMATE E MANDIOQUINHA SALADA DE CHUCHU	MACARRÃO AO SUGO (molho de tomate) CARNE MOÍDA COM ERVILHA E ABÓBORA MORANGA SALADA DE CENOURA RALADA MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E CENOURA SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM QUIABO E TOMATE SALADA DE ABOBRINHA BANANA	FERIADO					
	Informação nutricional (média semanal)									
	Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais		
544,12	88,01	7,52	18,82	13,97	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					1.144,32	27,24	68,53	80,64	5,40	2,53

Priscila Cristina G. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857

Priscila Cristina G. Martins
Nutricionista
CRN - 36.857