

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 04/03/2019	Terça-Feira 05/03/2019	Quarta-Feira 06/03/2019	Quinta-Feira 07/03/2019	Sexta-feira 08/03/2019
JANTAR	PONTO FACULTATIVO	CARNAVAL	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango desfiado, cenoura e ervilha) SALADA DE BETERRABA MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CHUCHU E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE RÚCULA	ARROZ PEIXE COM TOMATE E CENOURA SALADA DE ALFACE LARANJA
Informação nutricional (média semanal)					
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas
541,06	88,38	8,63	20,98	12,54	A (RE) 338,18 C (mg) 51,51
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 11/03/2019	Terça-Feira 12/03/2019	Quarta-Feira 13/03/2019	Quinta-Feira 14/03/2019	Sexta-feira 15/03/2019
JANTAR	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, abobrinha e tomate) SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ DE MOELA (farinha de milho, moela, cenoura e tomate) SALADA DE ACELGA	JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída, abóbora moranga e chuchu) SALADA DE ABÓBORA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM INHAME E BRÓCOLIS SALADA DE CENOURA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil iscas, couve e tomate) BANANA
Informação nutricional (média semanal)					
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas
547,87	88,48	8,04	20,17	13,30	A (RE) 519,59 C (mg) 28,82
Minerais					
Ca (mg) 75,16 Mg (mg) 82,29 Fe (mg) 5,67 Zn (mg) 2,58					

Priscila Cristina C. Martins
Nutricionista
CRN - 03.067

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 18/03/2019	Terça-Feira 19/03/2019	Quarta-Feira 20/03/2019	Quinta-Feira 21/03/2019	Sexta-feira 22/03/2019					
JANTAR	ARROZ FÍGADO COM MANDIOQUINHA E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA MELANCIA	MACARRÃO PENNE AO SUGO (molho de tomate) FRANGO COM COUVE-FLORE ABÓBORA MORANGA SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CARÁ E TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E CENOURA RALADA SALADA DE COUVE	ARROZ À GREGA (arroz, cenoura, pimentão amarelo e vagem) FEIJÃO LINGUIÇA COM BATATA E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE COM TOMATE					
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)
581,07	81,88	6,42	21,39	18,40	1.471,22	35,28	101,08	77,00	5,43	2,00
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 25/03/2019	Terça-Feira 26/03/2019	Quarta-Feira 27/03/2019		Quinta-Feira 28/03/2019		Sexta-feira 29/03/2019			
JANTAR	ARROZ SALSICHA COM CHUCHU E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE CENOURA RALADA LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne em cubos, batata e cenoura) SALADA DE CHUCHU	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM PIMENTÃO VERDE E ABÓBORA MORANGA		RISOTO DE CARNE MOÍDA (arroz, molho de tomate, carne moída, tomate e chuchu) FEIJÃO SALADA DE ESCAROLA		MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora paulista e cenoura) SALADA DE PEPINO 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)
541,31	83,29	7,28	19,02	15,28	622,81	36,59	76,21	77,47	5,32	2,55

Priscilla S. Martins
Nutricionista
CRN - 35.857