

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 04/06/2018	Terça-Feira 05/06/2018	Quarta-Feira 06/06/2018	Quinta-Feira 07/06/2018	Sexta-feira 08/06/2018					
JANTAR	ARROZ PEIXE AO MOLHO COM BRÓCOLIS E CENOURA SALADA DE CHUCHU	ARROZ FEIJÃO COM ABOBRINHA E TOMATE MOELA MAÇÃ	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de carne moída com cenoura e ervilha) SALADA DE RABANETE LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA E BRÓCOLIS SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM PIMENTÃO VERDE E ABÓBORA MORANGA SALADA DE CENOURA RALADA					
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)
533,51	86,14	7,50	20,11	12,70	471,06	43,07	71,02	81,19	5,37	2,50
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 11/06/2018	Terça-Feira 12/06/2018	Quarta-Feira 13/06/2018	Quinta-Feira 14/06/2018	Sexta-feira 15/06/2018					
JANTAR	ARROZ FEIJADINHA (feijão preto, linguiça de frango, abobrinha e cenoura) SALADA DE COUVE	RISOTO DE CARNE MOÍDA(arroz, carne moída, molho de tomate, abóbora paulista e chuchu) FEIJÃO DE PEPINO SALADA BANANA	ARROZ FEIJÃO DE CARNE (farinha de milho, carne iscas e cenoura ralada) PAÇOCA	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, cenoura e tomate) SALADA DE BETERRABA MELANCIA	ARROZ CARNE MOÍDA COM CENOURA E COUVE-FLOR SALADA DE ALFACE					
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)
539,55	83,35	7,52	19,50	14,69	569,05	37,74	81,01	77,08	5,38	2,72

Priscila Cristiane Martins
Nutricionista
CRN - 05.857

Priscila Cristiane Martins
Nutricionista
CRN - 05.857

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 18/06/2018	Terça-Feira 19/06/2018	Quarta-Feira 20/06/2018	Quinta-Feira 21/06/2018	Sexta-feira 22/06/2018					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM MANDIOQUINHA E CHUCHU	MACARRÃO PENNEÀ BOLONHESA (molho de carne moída com abóbora moranga e beterraba) SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, frango, tomate e cenoura) SALADA DE BETERRABA MEXERICA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA E REPOLHO SALADA DE BATATA COM CENOURA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E CENOURA 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)
546,65	82,63	7,32	18,45	16,15	330,62	43,82	88,22	77,13	5,41	2,35
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 25/06/2018	Terça-Feira 26/06/2018	Quarta-Feira 27/06/2018	Quinta-Feira 28/06/2018	Sexta-feira 29/06/2018					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FÍGADO (farinha de milho, fígado e cenoura ralada)	ARROZ CARNEMOÍDA COM CHUCHU E ABÓBORA MORANGA SALADA DE TOMATE	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (farinha de milho, pernil iscas, couve e tomate) SALADA DE ACELGA BANANA	ARROZ BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, pimentão verde e frango) SALADA DE ESCAROLA	ARROZ À PRIMAVERA (arroz, abóbora moranga e ervilha) FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, tomate e couve) SALADA DE CHUCHU LARANJA					
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)
553,2	89,31	8,01	19,85	13,66	1.061,58	45,64	87,14	88,85	6,03	2,62

Priscilla Cristina E. Martins
Nutricionista
CRN - 35.857

Priscilla Cristina A. D. Costa
Nutricionista
CRN - 33590