

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 01/04/2019	Terça-Feira 02/04/2019	Quarta-Feira 03/04/2019	Quinta-Feira 04/04/2019	Sexta-feira 05/04/2019					
JANTAR	MACARRÃO PENNE AO SUGO (molho de tomate) FRANGO COM BATATA-DOCE E TOMATE SALADA DE BETERRABA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO VERDE E ABÓBORA PAULISTA	ARROZ À PRIMAVERA (arroz, cenoura e milho) FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, couve e abóbora moranga) SALADA DE TOMATE BANANA	ARROZ FRANGO CREMOSO (frango, molho branco 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)
526,16	85,73	7,38	19,40	12,57	1.100,21	29,59	84,09	84,44	5,71	2,40
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 08/04/2019	Terça-Feira 09/04/2019	Quarta-Feira 10/04/2019	Quinta-Feira 11/04/2019	Sexta-feira 12/04/2019					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM BATATA E CENOURA RALADA SALADA DE ABOBRINHA	MACARRÃO ÀO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e cenoura) SALADA DE PEPINO LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BRÓCOLIS E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FRANGO COM COUVE-FLOR E ABÓBORA MORANGA SALADA DE ALFACE MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E CENOURA					
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)
539,87	83,21	7,44	20,41	14,04	235,95	36,35	87,84	77,53	5,57	2,24

Profª Cristiana C. Martins
Nutricionista
CRN 4 - 856.857

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 15/04/2019	Terça-Feira 16/04/2019	Quarta-Feira 17/04/2019	Quinta-Feira 18/04/2019	Sexta-Feira 19/04/2019					
JANTAR	ARROZ PEIXE AO MOLHO COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO	RISOTO DE FRANGO (arroz, frango, molho de tomate, cenoura e abobrinha) FEIJÃO SALADA DE CHUCHU MELANCIA	MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, chuchu e tomate) SALADA DE CENOURA LARANJA	ARROZ FEIJÃO PAÇOCA DE CARNE (farinha de milho, carne cubos e cenoura ralada) SALADA MIX DE FOLHAS	FERIADO					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
526.69	83.31	7.44	19.51	13.23	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 22/04/2019	Terça-Feira 23/04/2019	Quarta-Feira 24/04/2019	Quinta-Feira 25/04/2019	Sexta-Feira 26/04/2019					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM INHAME E CENOURA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM MANDIOQUINHA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA	ARROZ DOBRADINHA (feijão branco, linguiça de frango, cenoura e tomate) SALADA DE COUVE BANANA	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E ERVILHA SALADA DE ESCAROLA COM CENOURA RALADA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abóbora paulista e milho) SALADA DE ALFACE COM TOMATE MAÇÃ					
Informação nutricional (média semanal)										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
547.81	86.41	7.55	17.81	15.14	A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
					331.41	30.18	82.85	77.85	5.14	2.16

Priscila Cristina C. Martins
Nutricionista
19857