

**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<br>04/04/2022                                                                                                | Terça-Feira<br>05/04/2022                                                                            | Quarta-Feira<br>06/04/2022                                                                                        | Quinta-Feira<br>07/04/2022                                                  | Sexta-Feira<br>08/04/2022                                                                                                  |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ALMOÇO MANHÃ/TARDE                     | ARROZ<br>FEIJADINHA (feijão preto, linguiça, couve e tomate)<br>PEPINO<br>LARANJA                                          | ARROZ<br>JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída, cenoura e chuchu)<br>SALADA DE BETERRABA | MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango, abóbora paulista e brócolis)<br>SALADA DE AÇELGA COM TOMATE | ARROZ<br>PEIXE AO MOLHO COM PIMENTÃO VERDE E TOMATE<br>SALADA MIX DE FOLHAS | ARROZ À GREGA (arroz, cenoura, pimentão vermelho e vagem)<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM MANDIOQUINHA E ABÓBORA MORANGA<br>BANANA |
| Informação nutricional (média semanal) |                                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                            |
| Energia (kcal)                         | CHO (g)                                                                                                                    | Fibras (g)                                                                                           | Proteínas (g)                                                                                                     | Gorduras Totais (g)                                                         |                                                                                                                            |
|                                        |                                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                                                   | A (RE)                                                                      | C (mg)                                                                                                                     |
| 356,82                                 | 53,02                                                                                                                      | 6,03                                                                                                 | 15,16                                                                                                             | 316,23                                                                      | 51,61                                                                                                                      |
| REFEIÇÃO                               | Segunda-Feira<br>11/04/2022                                                                                                | Terça-Feira<br>12/04/2022                                                                            | Quarta-Feira<br>13/04/2022                                                                                        | Quinta-Feira<br>14/04/2022                                                  | Sexta-feira<br>15/04/2022                                                                                                  |
| ALMOÇO MANHÃ/TARDE                     | ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cebola verde)<br>FEIJÃO<br>PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO<br>SALADA DE COUVE<br>MACÁ | ARROZ<br>FEIJÃO<br>CARNE MOÍDA COM REPOLHO E CENOURA<br>SALADA DE BETERRABA                          | MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, chuchu e abóbora paulista)<br>SALADA DE VAGEM<br>BANANA     | PONTO FACULTATIVO                                                           | FERIADO                                                                                                                    |
| Informação nutricional (média semanal) |                                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                            |
| Energia (kcal)                         | CHO (g)                                                                                                                    | Fibras (g)                                                                                           | Proteínas (g)                                                                                                     | Gorduras Totais (g)                                                         |                                                                                                                            |
|                                        |                                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                                                   | A (RE)                                                                      | C (mg)                                                                                                                     |
| 313,08                                 | 49,92                                                                                                                      | 5,09                                                                                                 | 12,89                                                                                                             | 7,56                                                                        | 504,03                                                                                                                     |
| Vitaminas                              |                                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                            |
| Minerais                               |                                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                            |
| Ca (mg)                                |                                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                            |
| Mg (mg)                                |                                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                            |
| Fe (mg)                                |                                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                            |
| Zn (mg)                                |                                                                                                                            |                                                                                                      |                                                                                                                   |                                                                             |                                                                                                                            |

|                                        |                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                          |        |         |          |         |         |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------|---------|----------|---------|---------|
| REFEIÇÃO                               | Segunda-Feira<br>18/04/2022                              | Terça-Feira<br>19/04/2022                                                                                                        | Quarta-Feira<br>20/04/2022                                                                                | Quinta-Feira<br>21/04/2022                                                                                                       | Sexta-feira<br>22/04/2022                                                |        |         |          |         |         |
| ALMOÇO MANHÃ/TARDE                     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>OVOS MEXIDOS COM BRÓCOLIS<br>E TOMATE | MACARRÃO AO MOLHO À<br>BOLONHESA (molho de tomate,<br>carne moída, abóbora moranga e<br>chuchu)<br>SALADA DE REPOLHO<br>MELANCIA | ARROZ<br>FEIJÃO<br>FRANGO COM BATATA E<br>CENOURA<br>SALADA DE ABÓBORA                                    | FERIADO                                                                                                                          | PONTO FACULTATIVO                                                        |        |         |          |         |         |
| Informação nutricional (média semanal) |                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                          |        |         |          |         |         |
| Energia (kcal)                         | CHO (g)                                                  | Fibras (g)                                                                                                                       | Proteínas (g)                                                                                             | Gorduras Totais<br>(g)                                                                                                           | Vitaminas                                                                |        |         | Minerais |         |         |
|                                        |                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                           |                                                                                                                                  | A (RE)                                                                   | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg)  | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 326,13                                 | 51,57                                                    | 5,99                                                                                                                             | 14,07                                                                                                     | 7,78                                                                                                                             | 151,79                                                                   | 65,33  | 61,05   | 52,09    | 3,24    | 1,40    |
| REFEIÇÃO                               | Segunda-Feira<br>26/04/2022                              | Terça-Feira<br>27/04/2022                                                                                                        | Quarta-Feira<br>28/04/2022                                                                                | Quinta-Feira<br>29/04/2022                                                                                                       | Sexta-feira<br>30/04/2022                                                |        |         |          |         |         |
| ALMOÇO MANHÃ/TARDE                     | ARROZ<br>FEIJÃO<br>SALSICHA COM BRÓCOLIS E<br>CENOURA    | ARROZ<br>FRANGO AO CREME DE MILHO<br>SALADA DE CENOURA<br>LARANJA                                                                | ARROZ<br>FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne<br>moída, pimentão verde e cenoura)<br>SALADA DE TOMATE<br>BANANA | ARROZ<br>POLENTA AO MOLHO DE<br>FRANGO (molho de tomate, frango,<br>chuchu e abóbora paulista)<br>SALADA DE ALFACE COM<br>TOMATE | ARROZ<br>CARNE MOÍDA COM BATATA E<br>ABÓBORA MORANGA<br>SALADA DE PEPIÑO |        |         |          |         |         |
| Informação nutricional (média semanal) |                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                           |                                                                                                                                  |                                                                          |        |         |          |         |         |
| Energia (kcal)                         | CHO (g)                                                  | Fibras (g)                                                                                                                       | Proteínas (g)                                                                                             | Gorduras Totais<br>(g)                                                                                                           | Vitaminas                                                                |        |         | Minerais |         |         |
|                                        |                                                          |                                                                                                                                  |                                                                                                           |                                                                                                                                  | A (RE)                                                                   | C (mg) | Ca (mg) | Mg (mg)  | Fe (mg) | Zn (mg) |
| 551,93                                 | 86,58                                                    | 7,58                                                                                                                             | 18,94                                                                                                     | 15,48                                                                                                                            | 986,77                                                                   | 22,06  | 80,37   | 87,55    | 5,83    | 2,84    |