

**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 15/08/2022	Terça-Feira 16/08/2022	Quarta-Feira 17/08/2022	Quinta-Feira 18/08/2022	Sexta-feira 19/08/2022					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO LINGUIÇA COM ABOBRINHA E PIMENTÃO VERMELHO LARANJA	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) CARNE MOÍDA COM BATATA- DOCE E CENOURA SALADA DE PEPINO	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO COM CHUCHU E BETERRABA SALADA DE ABÓBRINHA MEXERICA	ARROZ PERNIL COM BRÓCOLIS E CENOURA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
518,11	84,26	6,96	19,12	12,50	448,68	51,38	90,80	77,54	5,09	2,08
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 22/08/2022	Terça-Feira 23/08/2022	Quarta-Feira 24/08/2022	Quinta-Feira 25/08/2022	Sexta-feira 26/08/2022					
JANTAR	MACARRÃO AO MOLHO DE SALSICHA COM ABÓBORA PAULISTA E CHUCHU SALADA DE ACELGA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne cubos, mandioca e cenoura)	ARROZ À GREGA (arroz, vagem, cenoura e pimentão vermelho) FRANGO COM INHAME E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE	ARROZ CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA E COUVE-FLOR SALADA DE COUVE MAÇÃ					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
540,89	81,38	7,05	19,01	16,17	414,87	33,78	81,42	77,21	5,38	2,70

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 29/08/2022	Terça-Feira 30/08/2022	Quarta-Feira 31/08/2022	Quinta-Feira 01/09/2022	Sexta-feira 02/09/2022					
JANTAR	ARROZ OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E ABOBRINHA SALADA DE CHUCHU	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, pernil iscas, couve e tomate) SALADA DE CENOURA MEXERICANA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E BRÓCOLIS	MACARRÃO PENNE AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE ACELGA BANANA	ARROZ CARNE MOÍDA COM COUVE- FLOR E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE COM TOMATE					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
516,49	81,82	7,54	18,65	13,40	1.283,31	44,24	96,20	77,09	5,85	2,22
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 05/09/2022	Terça-Feira 06/09/2022	Quarta-Feira 07/09/2022	Quinta-Feira 08/09/2022	Sexta-feira 09/09/2022					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E VAGEM SALADA DE PEPINO	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango e cenoura e brócolis) SALADA DE BETERRABA LARANJA	FERIADO	ARROZ PEIXE AO MOLHO COM BATATA E ABÓBORA PAULISTA SALADA MIX DE FOLHAS	ARROZ FEIJÃO PERNIL NA PRESSÃO (tomate, cebola, cenoura e abobrinha) SALADA DE VAGEM MEXERICANA					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
565,06	84,15	7,41	19,83	17,18	372,53	53,27	73,30	77,27	5,12	2,50
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 12/09/2022	Terça-Feira 13/09/2022	Quarta-Feira 14/09/2022	Quinta-Feira 15/09/2022	Sexta-feira 16/09/2022					
JANTAR	ARROZ SALSICHA COM CHUCHU E CENOURA SALADA DE PEPINO	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, frango, tomate e abóbora paulista) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BRÓCOLIS E TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ DE FRANGO (farinha de milho, frango, tomate e cenoura) SALADA DE CHUCHU	ARROZ POLENTA À BOLONHESA (molho de toamte, carne moída, mandioquinha e chuchu) SALADA DE ALFACE COM BETERRABA MAÇÃ					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
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)
604	94,08	7,87	18,00	17,45	461,98	23,99	78,42	80,11	5,80	2,35

