

CARDÁPIO 6
ENSINO MÉDIO E EJA
JANTAR

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ªedição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 05/05/2025	TERÇA-FEIRA 06/05/2025	QUARTA-FEIRA 07/05/2025	QUINTA-FEIRA 08/05/2025	SEXTA-FEIRA 09/05/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, frango, tomate e cheiro verde)	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA DOCE E CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FRANGO COM MANDIQUINHA E TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
517		89,85	18,12	12,56	6,67
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
513,63	42,53	88,52		5,17	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 12/05/2025	TERÇA-FEIRA 13/05/2025	QUARTA-FEIRA 14/05/2025	QUINTA-FEIRA 15/05/2025	SEXTA-FEIRA 16/05/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COM BATATA DOCE E TOMATE SALADA DE PEPINO	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU E CENOURA BANANA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA LARANJA	ARROZ FRANGO COM CENOURA E BATATA DOCE SALADA DE ACELGA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
510,65		87,92	18,02	0,5	6,43
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
183,56	28,76	85,39		5,14	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207

CARDÁPIO 6
ENSINO MÉDIO E EJA
JANTAR

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ªedição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 19/05/2025	TERÇA-FEIRA 20/05/2025	QUARTA-FEIRA 21/05/2025	QUINTA-FEIRA 22/05/2025	SEXTA-FEIRA 23/05/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO AO CREME DE MILHO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída e cheiro verde)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas e cheiro verde) BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
510,65		87,92	18,02	14,5	6,43
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
183,56	28,76	85,39		5,14	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 26/05/2025	TERÇA-FEIRA 27/05/2025	QUARTA-FEIRA 28/05/2025	QUINTA-FEIRA 29/05/2025	SEXTA-FEIRA 30/05/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE	ARROZ CARNE MOÍDA COM CHUCHU E TOMATE SALADA DE PEPINO	ARROZ FRANGO COM CENOURA E TOMATE BANANA	ARROZ FEIJOADINHA CARIOCA (feijão carioca e pernil cubos) SALADA DE COUVE	POLENTA AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) LARANJA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
515,86		81,78	18,75	13,37	6,42
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
471,08	35,35	77,59		5,41	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207