

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 02/06/2025	TERÇA-FEIRA 03/06/2025	QUARTA-FEIRA 04/06/2025	QUINTA-FEIRA 05/06/2025	SEXTA-FEIRA 06/06/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E BETERRABA	ARROZ CARNE MOIDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE ALFACE	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) LARANJA	ARROZ PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA SALADA DE REPOLHO BANANA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E TOMATE
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 09/06/2025	TERÇA-FEIRA 10/06/2025	QUARTA-FEIRA 11/06/2025	QUINTA-FEIRA 12/06/2025	SEXTA-FEIRA 13/06/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COM CENOURA E CHUCHU LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE MIX DE FOLHAS	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango)	ARROZ FEIJOADINHA CARIOCA (feijão carioca e pernil cubos) SALADA DE COUVE BANANA	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA
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 16/06/2025	TERÇA-FEIRA 17/06/2025	QUARTA-FEIRA 18/06/2025	QUINTA-FEIRA 19/06/2025	SEXTA-FEIRA 20/06/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA E MANDIOQUINHA LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL NA PRESSÃO (pernil íscas, cebola, tomate e cenoura) SALADA DE ACELGA BANANA	FERIADO	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango)
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 23/06/2025	TERÇA-FEIRA 24/06/2025	QUARTA-FEIRA 25/06/2025	QUINTA-FEIRA 26/06/2025	SEXTA-FEIRA 27/06/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE FRANGO (farinha de milho, frango e cheiro verde) LARANJA	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha)	ARROZ FRANGO COM MADIOQUINHA E TOMATE SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E CENOURA BANANA	ARROZ FRANGO COM TOMATE E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE ALFACE
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