

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 30/06/2025	TERÇA-FEIRA 01/07/2025	QUARTA-FEIRA 02/07/2025	QUINTA-FEIRA 03/07/2025	SEXTA-FEIRA 04/07/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E TOMATE SALADA DE PEPINO	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída)	ARROZ FRANGO COM CENOURA E ABOBRINHA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJOADINHA CARIOCA (feijão carioca e pernil cubos) BANANA	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE LARANJA
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 07/07/2025	TERÇA-FEIRA 08/07/2025	QUARTA-FEIRA 09/07/2025	QUINTA-FEIRA 10/07/2025	SEXTA-FEIRA 11/07/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COZIDO (frango em cubos, cenoura, brócolis e tomate) LARANJA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, cenoura e cheiro verde) SALADA DE ACELGA	FERIADO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
510,65		87,92	18,02	12,56	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 14/07/2025	TERÇA-FEIRA 15/07/2025	QUARTA-FEIRA 16/07/2025	QUINTA-FEIRA 17/07/2025	SEXTA-FEIRA 18/07/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	ARROZ FRANGO COM CENOURA E TOMATE BANANA
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 21/07/2025	TERÇA-FEIRA 22/07/2025	QUARTA-FEIRA 23/07/2025	QUINTA-FEIRA 24/07/2025	SEXTA-FEIRA 25/07/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO CREMOSO (frango, creme de abóbora e cenoura) SALADA DE BETERRABA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e pimentão vermelho)	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango SALADA MIX DE FOLHAS LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E CHUCHU BANANA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) FRANGO COM CENOURA E MANDIOQUINHA
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

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 28/07/2025	TERÇA-FEIRA 29/07/2025	QUARTA-FEIRA 30/07/2025	QUINTA-FEIRA 31/07/2025	SEXTA-FEIRA 01/08/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CHUCHU E CENOURA	MACARRÃO AO MOLHO DE SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE ALFACE	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, tomate e frango) LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA BANANA	ARROZ FRANGO COM ABOBRINHA E TOMATE 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	12,56	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