

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 05/02/2024	TERÇA-FEIRA 06/02/2024	QUARTA-FEIRA 07/02/2024	QUINTA-FEIRA 08/02/2024	SEXTA-FEIRA 09/02/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) SALADA DE ACELGA	ARROZ BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, frango, pimentão verde e cheiro verde)	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO BANANA	ARROZ FRANGO COM QUIABO E TOMATE SALADA DE PEPINO
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
410		51	21	14	8,6
VITAMINAS			MINERAIS		
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
610	47	84		8	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 12/02/2024	TERÇA-FEIRA 13/02/2024	QUARTA-FEIRA 14/02/2024	QUINTA-FEIRA 15/02/2024	SEXTA-FEIRA 16/02/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	CARNAVAL	CARNAVAL	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA SALADA DE CENOURA RALADA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate) FEIJÃO CARNE MÓIDA COM BATATA, CENOURA E ALHO PORÓ) BANANA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
410		51	21	14	8,6
VITAMINAS			MINERAIS		
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
610	47	84		8	

CARDÁPIO 6

ENSINO FUNDAMENTAL

ALMOÇO MANHÃ/TARDE

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 19/02/2024	TERÇA-FEIRA 20/02/2024	QUARTA-FEIRA 21/02/2024	QUINTA-FEIRA 22/02/2024	SEXTA-FEIRA 23/02/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída e cheiro verde)	ARROZ FRANGO AO CREME DE MILHO COM CENOURA MELANCIA	MACARRÃO AO MOLHO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE REPOLHO	RISOTO DE FRANGO (arroz, frango, abóbora paulista e tomate) SALADA DE BETERRABA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas e cheiro verde) BANANA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
410		51	21	14	8,6
VITAMINAS			MINERAIS		
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
610	47	84		8	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 26/02/2024	TERÇA-FEIRA 27/02/2024	QUARTA-FEIRA 28/02/2024	QUINTA-FEIRA 29/02/2024	SEXTA-FEIRA 01/03/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CHUCHU E TOMATE	POLENTA AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E INHAME BANANA	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE	ARROZ FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE MELANCIA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
410		51	21	14	8,6
VITAMINAS			MINERAIS		
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
610	47	84		8	