

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 29/04/2024	TERÇA-FEIRA 30/04/2024	QUARTA-FEIRA 01/05/2024	QUINTA-FEIRA 02/05/2024	SEXTA-FEIRA 03/05/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) LARANJA	ARROZ BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, frango, pimentão verde e cheiro verde)	FERIADO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO SALADA DE REPOLHO BANANA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE ACELGA
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 06/05/2024	TERÇA-FEIRA 07/05/2024	QUARTA-FEIRA 08/05/2024	QUINTA-FEIRA 09/05/2024	SEXTA-FEIRA 10/05/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COM QUIABO E TOMATE SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CHUCHU E CENOURA LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA BANANA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate) CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E ALHO PORÓ)
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 MÉDIO E EJA

JANTAR

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 13/05/2024	TERÇA-FEIRA 14/05/2024	QUARTA-FEIRA 15/05/2024	QUINTA-FEIRA 16/05/2024	SEXTA-FEIRA 17/05/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída e cheiro verde)	ARROZ FRANGO AO CREME DE MILHO COM CENOURA LARANJA	MACARRÃO A BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE ACELGA	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 20/05/2024	TERÇA-FEIRA 21/05/2024	QUARTA-FEIRA 22/05/2024	QUINTA-FEIRA 23/05/2024	SEXTA-FEIRA 24/05/2024
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 LARANJA	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE	ARROZ FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE 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	