

CARDÁPIO 6
ENSINO MÉDIO E EJA
JANTAR

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 29/07/2024	TERÇA-FEIRA 30/07/2024	QUARTA-FEIRA 31/07/2024	QUINTA-FEIRA 01/08/2024	SEXTA-FEIRA 02/08/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, frango, pimentão verde e cheiro verde)	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E PIMENTÃO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE BANANA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) LARANJA
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)				
Energia (Kcal)	410			8,6	
VITAMINAS					
Vitamina A	47			8	
MINERAIS					
Carboidratos (g)			51		
Proteínas (g)			21		
Gorduras Totais (g)			14		
Fibras (g)			8,6		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	410			8,6	
VITAMINAS					
Vitamina A	47			8	
MINERAIS					
Carboidratos (g)			51		
Proteínas (g)			21		
Gorduras Totais (g)			14		
Fibras (g)			8,6		
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	410			8,6	
VITAMINAS					
Vitamina A	47			8	
MINERAIS					
Carboidratos (g)			51		
Proteínas (g)			21		
Gorduras Totais (g)			14		
Fibras (g)			8,6		

Marcos A. Cezer Jr.
Nutricionista
CRN 17638/P



CARDÁPIO 6
ENSINO MÉDIO E EJA
JANTAR

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 12/08/2024	TERÇA-FEIRA 13/08/2024	QUARTA-FEIRA 14/08/2024	QUINTA-FEIRA 15/08/2024	SEXTA-FEIRA 16/08/2024					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne molda e cheiro verde)	ARROZ FRANGO AO CREME DE MILHO COM CENOURA LARANJA	MACARRÃO A BOLOMESA (molho de tomate e carne molda) SALADA DE ACELGA	RISOTO DE FRANGO (arroz, frango, abóbora paulista e tomate) SALADA DE BETERRABA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil iscas e cheiro verde) BANANA					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)										
Energia (Kcal)	410		Carboidratos (g)	51	Proteínas (g)	21	Gorduras Totais (g)	14	Fibras (g)	8,6
VITAMINAS										
Vitamina A	47									
MINERAIS										
Cálcio (mg)	84									
Ferro (mg)	8									
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 19/08/2024	TERÇA-FEIRA 20/08/2024	QUARTA-FEIRA 21/08/2024	QUINTA-FEIRA 22/08/2024	SEXTA-FEIRA 23/08/2024					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CHUCHU E TOMATE	POLENTO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E INHAME LARANJA	ARROZ FEIJADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE	ARROZ FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE BANANA					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)										
Energia (Kcal)	410		Carboidratos (g)	51	Proteínas (g)	21	Gorduras Totais (g)	14	Fibras (g)	8,6
VITAMINAS										
Vitamina A	47									
MINERAIS										
Cálcio (mg)	84									
Ferro (mg)	8									

Marcos A. C. C. 2024
Nutricionista
CRN 76381P



CARDÁPIO 6

ENSINO MÉDIO E EJA

JANTAR

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 26/08/2024	TERÇA-FEIRA 27/08/2024	QUARTA-FEIRA 28/08/2024	QUINTA-FEIRA 29/08/2024	SEXTA-FEIRA 30/08/2024					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA, CENOURA E PIMENTÃO VERDE LARANJA	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate com salsicha) SALADA DE REPOLHO	ARROZ À GREGA (arroz, cenoura, pimentão vermelho e vagem) FRANGO COM MANDIOCA E BRÓCOLIS	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA E COUVE-FLOR BANANA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE					
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)										
Energia (Kcal)	410		Carboidratos (g)	51	Proteínas (g)	21	Gorduras Totais (g)	14	Fibras (g)	8,6
VITAMINAS										
Vitamina A	610									
Vitamina C (mg)	47									
MINERAIS										
Cálcio (mg)	84									
Ferro (mg)	8									

Marcos A. Cezar Jr.
Nutricionista
CRN 77638/JP