



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 18/11/2024	TERÇA-FEIRA 19/11/2024	QUARTA-FEIRA 20/11/2024	QUINTA-FEIRA 21/11/2024	SEXTA-FEIRA 22/11/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída e cheiro verde) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FRANGO AO CREME DE MILHO COM CENOURA LARANJA	FERIADO	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas e cheiro verde) BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ACELGA
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)				
Energia (Kcal)	410				Fibras (g)
	Carboidratos (g)	51	Proteínas (g)	21	Gorduras Totais (g)
					14
					8,6
VITAMINAS					
Vitamina A	47				Ferro (mg)
	84				8
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 25/11/2024	TERÇA-FEIRA 26/11/2024	QUARTA-FEIRA 27/11/2024	QUINTA-FEIRA 28/11/2024	SEXTA-FEIRA 29/11/2024
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 FEIJADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE	ARROZ FRANGO COM MANDIOCA, CENOURA E TOMATE LARANJA
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)				
Energia (Kcal)	410				Fibras (g)
	Carboidratos (g)	51	Proteínas (g)	21	Gorduras Totais (g)
					14
					8,6
VITAMINAS					
Vitamina A	47				Ferro (mg)
	84				8

Marcos A. Cesar
Nutricionista
CRN 77638/P