



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 30/09/2024	TERÇA-FEIRA 01/10/2024	QUARTA-FEIRA 02/10/2024	QUINTA-FEIRA 03/10/2024	SEXTA-FEIRA 04/10/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM BATATA DOCE E PIMENTÃO VERDE	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco com molho de tomate e frango) SALADA DE REPOLHO	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA E COUVE-FLORES BANANA	ARROZ À GREGA (arroz, cenoura, pimentão vermelho e vagem) FRANGO COM MANDIOCA E BROCOLIS SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO COM CENOURA GOIABA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	51		21		Fibras (g)
410					8,6
VITAMINAS					
Vitamina A	51		21		Gorduras Totais (g)
610					14
MINERAIS					
Vitamina C (mg)	84		8		Ferro (mg)
47					8
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 07/10/2024	TERÇA-FEIRA 08/10/2024	QUARTA-FEIRA 09/10/2024	QUINTA-FEIRA 10/10/2024	SEXTA-FEIRA 11/10/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COZIDO (frango em cubos, cenoura, brócolis e tomate)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, pimentão vermelho e cheiro verde SALADA DE ACELGA)	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango, tomate, pimentão verde e cheiro verde) BANANA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E MANDIOQUINHA LARANJA	MACARRÃO À BOLOMESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE COUVE
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	51		21		Fibras (g)
410					8,6
VITAMINAS					
Vitamina A	84		8		Ferro (mg)
610					8

Marcos A. Cezari 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 14/10/2024	TERÇA-FEIRA 15/10/2024	QUARTA-FEIRA 16/10/2024	QUINTA-FEIRA 17/10/2024	SEXTA-FEIRA 18/10/2024				
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COM CARÁ E ABOBRINHA SALADA DE PERINO	POLENTA À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E CHUCHU BANANA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho e pernil)	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) CARNE MOÍDA COM BATATA E ABÓBORA PAULISTA SALADA DE REPOLHO				
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)								
	Energia (Kcal)	410	Carboidratos (g)	51	Proteínas (g)	21	Gorduras Totais (g)	14	Fibras (g)
MINERAIS									
Vitamina A	Vitamina C (mg)								
610	47								
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E CHUCHU BANANA	ARROZ FRANGO CREMOSO (frango, creme de abóbora e cenoura) SALADA DE BETERRABA	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E MANDIOQUINHA BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA MIX DE FOLHAS	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e pimentão vermelho)				
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)								
	Energia (Kcal)	410	Carboidratos (g)	51	Proteínas (g)	21	Gorduras Totais (g)	14	Fibras (g)
MINERAIS									
Vitamina A	Vitamina C (mg)								
610	47								

Marcos A. Cezar Jr.
Marcos A. Cezar Jr.
 NUTRICIONISTA
 CRN 17631/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 28/10/2024	TERÇA-FEIRA 29/10/2024	QUARTA-FEIRA 30/10/2024	QUINTA-FEIRA 31/10/2024	SEXTA-FEIRA 01/11/2024					
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CARÁ E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, tomate e frango) LARANJA	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA					
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. Cezari Df.
Nutricionista
CRN 7638/P