

CARDÁPIO 6
ENSINO MÉDIO E EJA
JANTAR

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

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 03/02/2025	TERÇA-FEIRA 04/02/2025	QUARTA-FEIRA 05/02/2025	QUINTA-FEIRA 06/02/2025	SEXTA-FEIRA 07/02/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, frango, pimentão verde e cheiro verde)	ARROZ FEIJO PERNIL COM BATATA DOCE E PIMENTÃO SALADA DE REPOLHO	ARROZ CARNE MOIDA COM MANDIOQUINHA E TOMATE BANANA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) LARANJA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	410				
Carboidratos (g)	51				
Proteínas (g)	21				
Gorduras Totais (g)	14				
Fibras (g)	8,6				
MINERAIS					
Calcio (mg)	84				
Ferro (mg)	8				
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				
Vitamina C (mg)	47				
Vitamina A	610				
Vitamina C (mg)	47				

Marcos A. Cezar
Marcos A. Cezar
Nutricionista
CRN 77638/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 17/02/2025	TERÇA-FEIRA 18/02/2025	QUARTA-FEIRA 19/02/2025	QUINTA-FEIRA 20/02/2025	SEXTA-FEIRA 21/02/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne molda e cheiro verde) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FRANGO AO CREME DE MILHO COM CENOURA LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA E CHUCHU LARANJA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil iscas e cheiro verde) BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE
	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CHUCHU E TOMATE	POLENTA AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA	ARROZ CARNE MOIDA 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)	Carboidratos (g)		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
410	51		21	14	8,6
VITAMINAS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)				
610	47				
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	Carboidratos (g)		Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
410	51		21	14	8,6
VITAMINAS					
Vitamina A	Vitamina C (mg)				
610	47				
MINERAIS					
	Cálcio (mg)				
	84				
	Ferro (mg)				
	8				

Marcos A. Ceza
Marcos A. Ceza
 Nutricionista
 CRN 77638/P