



### CARDÁPIO 6

ENSINO MÉDIO E EJA

JANTAR

Referências Nutricionais: TACO 4ª edição 2011, e Tabela de composição de alimentos - 56ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 02/09/2024	TERÇA-FEIRA 03/09/2024	QUARTA-FEIRA 04/09/2024	QUINTA-FEIRA 05/09/2024	SEXTA-FEIRA 06/09/2024			
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			
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>								
Energia (Kcal)	410		Proteínas (g)	14		Fibras (g)	8,6	
<b>VITAMINAS</b>								
Vitamina A	47		<b>MINERAIS</b>		Ferro (mg)		8	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 09/09/2024	TERÇA-FEIRA 10/09/2024	QUARTA-FEIRA 11/09/2024	QUINTA-FEIRA 12/09/2024	SEXTA-FEIRA 13/09/2024			
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE MIX DE FOLHAS	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango)	ARROZ CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E ALHO PORÓ BANANA	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA MEXERICA			
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>								
Energia (Kcal)	410		Proteínas (g)	14		Fibras (g)	8,6	
<b>VITAMINAS</b>								
Vitamina A	47		<b>MINERAIS</b>		Ferro (mg)		8	

*Matos A. Cecília*  
Nutricionista  
CRM 71638/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 16/09/2024	TERÇA-FEIRA 17/09/2024	QUARTA-FEIRA 18/09/2024	QUINTA-FEIRA 19/09/2024	SEXTA-FEIRA 20/09/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE ACELGA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA E MANDIOQUINHA LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL NA PRESSÃO (pernil iscas, cebola, tomate, cenoura e abobrinha)	ARROZ FRANGO COM BATATA DOCE E CHUCHU MEXERICA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE REPOLHO
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
Energia (Kcal)	410		Proteínas (g)	21	
	Carboidratos (g)		Gorduras Totais (g)		Fibras (g)
	51		14		8,6
<b>VITAMINAS</b>					
Vitamina A	610		Cálcio (mg)		
	47		84		
	Ferro (mg)		8		
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 23/09/2024	TERÇA-FEIRA 24/09/2024	QUARTA-FEIRA 25/09/2024	QUINTA-FEIRA 26/09/2024	SEXTA-FEIRA 27/09/2024
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FAROFÁ DE FRANGO (farinha de milho, frango e cheiro verde) LARANJA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E ABOBRINHA	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE ALFACE	ARROZ FRANGO COM TOMATE E ABÓBORA PAULISTA BANANA
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
Energia (Kcal)	410		Proteínas (g)	21	
	Carboidratos (g)		Gorduras Totais (g)		Fibras (g)
	51		14		8,6
<b>VITAMINAS</b>					
Vitamina A	610		Cálcio (mg)		
	47		84		
	Ferro (mg)		8		

*Marcos A. C. C. P.*  
 Nutricionista  
 CRN 71987/P