



Marcos A. Cezar Jr.
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 27/05/2024	TERÇA-FEIRA 28/05/2024	QUARTA-FEIRA 29/05/2024	QUINTA-FEIRA 30/05/2024	SEXTA-FEIRA 31/05/2024				
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM CARÁ E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, tomate e frango) LARANJA	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE ALFACE BANANA	FERIADO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU				
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	Cálcio (mg)	84	Ferro (mg)	8		
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 03/06/2024	TERÇA-FEIRA 04/06/2024	QUARTA-FEIRA 05/06/2024	QUINTA-FEIRA 06/06/2024	SEXTA-FEIRA 07/06/2024				
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE MIX DE LEGUMES	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango)	ARROZ CARNE MOÍDA COM BATATA, CENOURA E ALHO PORÓ BANANA	ARROZ FEIJADINHA (feijão preto e pernil cubos) SALADA DE COUVE	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA LARANJA				
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	Cálcio (mg)	84	Ferro (mg)	8		

Marcos A. Cezar Jr.
Nutricionista
CRN 77638/P

