

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 03/03/2025	TERÇA-FEIRA 04/03/2025	QUARTA-FEIRA 05/03/2025	QUINTA-FEIRA 06/03/2025	SEXTA-FEIRA 07/03/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ESCAROLA LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA SALADA DE REPOLHO BANANA
	TERÇA-FEIRA 10/03/2025	QUARTA-FEIRA 11/03/2025	QUINTA-FEIRA 12/03/2025	SEXTA-FEIRA 13/03/2025	SEXTA-FEIRA 14/03/2025
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE MIX DE FOLHAS	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco, molho de tomate e frango)	ARROZ CARNE MOIDA COM BATATA DOCE, 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)	Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
	410	51	21	14	8,6
VITAMINAS					
	Vitamina A	Vitamina C (mg)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	
	610	47	84	8	
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)	Calcio (mg)	Ferro (mg)	
	610	47	84	8	


 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 17/03/2025	TERÇA-FEIRA 18/03/2025	QUARTA-FEIRA 19/03/2025	QUINTA-FEIRA 20/03/2025	SEXTA-FEIRA 21/03/2025
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 íscas, cebola, tomate, cenoura e abobrinha)	ARROZ FRANGO COM BATATA DOCE E CHUCHU BANANA	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE REPOLHO
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	410	51	21	14	8,6
Carboidratos (g)	51	21	14	8,6	8,6
Proteínas (g)	51	21	14	8,6	8,6
Gorduras Totais (g)	51	21	14	8,6	8,6
Fibras (g)	51	21	14	8,6	8,6
MINERAIS					
Vitamina A	47	84	8	8	8
Vitamina C (mg)	47	84	8	8	8
610	47	84	8	8	8
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 24/03/2025	TERÇA-FEIRA 25/03/2025	QUARTA-FEIRA 26/03/2025	QUINTA-FEIRA 27/03/2025	SEXTA-FEIRA 28/03/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FAROFA DE FRANGO (farinha de milho, frango e cheiro verde) LARANJA	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) SALADA DE PEPINO	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE	ARROZ PERNIL COM MANDIOQUINHA E CENOURA BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM TOMATE E ABOBORA PAULISTA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	410	51	21	14	8,6
Carboidratos (g)	51	21	14	8,6	8,6
Proteínas (g)	51	21	14	8,6	8,6
Gorduras Totais (g)	51	21	14	8,6	8,6
Fibras (g)	51	21	14	8,6	8,6
MINERAIS					
Vitamina A	47	84	8	8	8
Vitamina C (mg)	47	84	8	8	8
610	47	84	8	8	8


 Marcos A. Cezar
 Nutricionista
 CRN 77638/P