



REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 02/12/2024	TERÇA-FEIRA 03/12/2024	QUARTA-FEIRA 04/12/2024	QUINTA-FEIRA 05/12/2024	SEXTA-FEIRA 06/12/2024	
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 COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA	
	COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)	410		410		410	
VITAMINAS	410		410		410	
Vitamina A	47		47		47	
Vitamina C (mg)	84		84		84	
610	47		47		47	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 09/12/2024	TERÇA-FEIRA 10/12/2024	QUARTA-FEIRA 11/12/2024	QUINTA-FEIRA 12/12/2024	SEXTA-FEIRA 13/12/2024	
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 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)	410		410		410	
VITAMINAS	410		410		410	
Vitamina A	47		47		47	
Vitamina C (mg)	84		84		84	
610	47		47		47	
Carboidratos (g)		51		51		
Proteínas (g)		21		21		
Gorduras Totais (g)		14		14		
Fibras (g)		8,6		8,6		
MINERAIS						
Cálcio (mg)		84		84		
Ferro (mg)		8		8		

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

CARDÁPIO 6
ENSINO MÉDIO E EJA
JANTAR

Marcos A. Ceati
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 16/12/2024	TERÇA-FEIRA 17/12/2024	QUARTA-FEIRA 18/12/2024	QUINTA-FEIRA 19/12/2024	SEXTA-FEIRA 20/12/2024								
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 íscas, cebola, tomate, cenoura e abobrinha)	ARROZ FRANGO COM BATATA DOCE E CHUCHU BANANA	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE REPOLHO								
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.
Marcos A. Cezar Jr.
Nutricionista
CRN 171938/P