

**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 29/11/2021	Terça-Feira 30/11/2021	Quarta-Feira 01/12/2021	Quinta-Feira 02/12/2021	Sexta-feira 03/12/2021					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA	MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, brócolis e abóbora moranga) SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ FRANGO COM CARÁ E TOMATE SALADA DE PEPINO MAÇÃ	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, pernil, tomate e couve) SALADA DE CENOURA BANANA	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) CARNE MOÍDA COM BATATA E ABÓBORA PAULISTA					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
528,66	83,73	6,78	17,22	14,65	450,29	42,29	66,05	70,57	4,74	2,27
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 06/12/2021	Terça-Feira 07/12/2021	Quarta-Feira 08/12/2021	Quinta-Feira 09/12/2021	Sexta-feira 10/12/2021					
JANTAR	ARROZ SALSICHA COM MANDIOQUINHA E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango desfiado, pimentão verde e tomate) FEIJÃO SALADA DE ABÓBORA	ARROZ CARNE MOÍDA COM MANDIOCA E PIMENTÃO VERMELHO MEXERICA	ARROZ FEIJÃO PEIXE COM BATATA E TOMATE SALADA MIX DE FOLHAS	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, chuchu e abóbora moranga) SALADA DE COUVE COM TOMATE MELANCIA					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
553,1	89,82	6,40	16,71	12,77	394,43	45,43	70,62	77,45	4,45	2,07

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 13/12/2021	Terça-Feira 14/12/2021	Quarta-Feira 15/12/2021	Quinta-Feira 16/12/2021	Sexta-feira 17/12/2021					
JANTAR	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, cenoura e pimentão amarelo) SALADA DE CHUCHU LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco com molho de tomate, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA E ABOBRINHA SALADA DE TOMATE	ARROZ FRANGO COM CENOURA RALADA E INHAME SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) CARNE MOÍDA COM COUVE-FLORES E ABOBRINHA					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
557,13	87,91	9,10	20,22	14,93	1.852,85	41,56	118,25	92,34	6,12	2,45
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 20/12/2021	Terça-Feira 21/12/2021	Quarta-Feira 22/12/2021	Quinta-Feira 23/12/2021	Sexta-feira 24/12/2021					
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
521,81	81,50	7,08	18,15	14,56	189,97	44,78	83,81	77,00	5,01	2,13
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 27/12/2021	Terça-Feira 28/12/2021	Quarta-Feira 29/12/2021	Quinta-Feira 30/12/2021	Sexta-feira 31/12/2021					
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR					
<b>Informação nutricional (média semanal)</b>										
Energia (kcal)	CHO (g)	Fibras (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Vitaminas		Minerais			
					A (RE)	C (mg)	Ca (mg)	Mg (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)
528,16	83,53	7,46	18,80	13,72	344,97	33,67	102,11	77,10	5,51	2,24