

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 11/07/2022		Terça-Feira 12/07/2022		Quarta-Feira 13/07/2022		Quinta-Feira 14/07/2022		Sexta-feira 15/07/2022	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR	
Informação nutricional (média semanal)										
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)
526,16	85,73	7,38	19,40	12,57	1.100,21	29,59	84,09	84,44	5,71	2,40
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 18/07/2022		Terça-Feira 19/07/2022		Quarta-Feira 20/07/2022		Quinta-Feira 21/07/2022		Sexta-feira 22/07/2022	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR		RECESSO ESCOLAR	
Informação nutricional (média semanal)										
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)
539,87	83,21	7,44	20,41	14,04	235,95	36,35	87,84	77,53	5,57	2,24

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 25/07/2022		Terça-Feira 26/07/2022		Quarta-Feira 27/07/2022		Quinta-Feira 28/07/2022		Sexta-feira 29/07/2022	
JANTAR	ARROZ PEIXE AO MOLHO COM BATATA E PIMENTÃO VERMELHO		RISOTO DE FRANGO (arroz, frango, molho de tomate, cenoura e abobrinha) FEIJÃO SALADA DE CHUCHU MELANCIA		MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, chuchu e tomate) SALADA DE CENOURA LARANJA		ARROZ FEIJÃO PAÇOCA DE CARNE (farinha de milho, carne cubos e cenoura ralada) SALADA MIX DE FOLHAS		ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE ESCAROLA	
Informação nutricional (média semanal)										
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)
526,69	83,31	7,44	19,51	13,23	817,65	49,14	73,64	77,51	5,39	2,55
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 01/08/2022		Terça-Feira 02/08/2022		Quarta-Feira 03/08/2022		Quinta-Feira 04/08/2022		Sexta-feira 05/08/2022	
JANTAR	ARROZ SALSICHA COM MANDIOQUINHA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM INHAME E CENOURA		ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E ERVILHA SALADA DE ESCAROLA COM CENOURA RALADA		MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abóbora paulista e milho) SALADA DE ALFACE COM TOMATE MAÇÃ		ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, pernil iscas, farinha de milho, couve e tomate) SALADA DE ACELGA BANANA	
Informação nutricional (média semanal)										
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)
547,81	86,41	7,55	17,81	15,14	331,41	30,18	82,85	77,85	5,14	2,16
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 08/08/2022		Terça-Feira 09/08/2022		Quarta-Feira 10/08/2022		Quinta-Feira 11/08/2022		Sexta-feira 12/08/2022	
JANTAR	MACARRÃO PENNE AO SUGO (molho de tomate) FRANGO COM BATATA-DOCE E TOMATE SALADA DE BETERRABA MELANCIA		ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE ACELGA		ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO VERDE E ABÓBORA PAULISTA		ARROZ À PRIMAVERA (arroz, cenoura e milho) FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, couve e abóbora moranga) SALADA DE TOMATE BANANA		ARROZ FRANGO CREMOSO (frango, molho branco e cenoura ralada) SALADA DE RÚCULA	
Informação nutricional (média semanal)										
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)
547,81	86,41	7,55	17,81	15,14	331,41	30,18	82,85	77,85	5,14	2,16