

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 01/11/2021	Terça-Feira 02/11/2021	Quarta-Feira 03/11/2021	Quinta-Feira 04/11/2021	Sexta-feira 05/11/2021					
JANTAR	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto, linguiça de frango, tomate e couve) SALADA DE CENOURA MEXERICA	MACARRÃO PENNE AO MOLHO BRANCO (molho branco, frango, abóbora paulista e brócolis) SALADA DE PEPINO MAÇÃ	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E MANDIOQUINHA SALADA DE ACELGA					
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)
557,13	87,91	9,1	20,22	14,93	1852,85	41,56	118,25	92,34	6,12	2,45
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 08/11/2021	Terça-Feira 09/11/2021	Quarta-Feira 10/11/2021	Quinta-Feira 11/11/2021	Sexta-feira 12/11/2021					
JANTAR	ARROZ PEIXE AO MOLHO COM BATATA E PIMENTÃO VERDE SALADA DE CENOURA RALADA	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho branco com molho de tomate, frango, cenoura e tomate) SALADA DE REPOLHO LARANJA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA PAULISTA E COUVE-FLORES SALADA DE ESCAROLA	ARROZ À GREGA (arroz, cenoura, pimentão vermelho e vagem) FRANGO COM MANDIOCA E BRÓCOLIS SALADA DE ALFACE BANANA	ARROZ FEIJÃO COZIDO DE CARNE (carne cubos, cenoura, batata-doce, repolho e tomate)					
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)
519,6	81,49	6,47	18,21	13,60	297,23	38,95	87,24	77,66	5,59	2,29

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 15/11/2021	Terça-Feira 16/11/2021	Quarta-Feira 17/11/2021	Quinta-Feira 18/11/2021	Sexta-feira 19/11/2021					
JANTAR	FERIADO	ARROZ FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA DE CHUCHU	ARROZ CARNE MOÍDA COM CENOURA RALADA E MANDIOQUINHA SALADA DE ACELGA MELANCIA	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango, tomate, pimentão verde e cheiro verde) FEIJÃO SALADA DE TOMATE	ARROZ PERNIL COM MANDIOQUINHA E BRÓCOLIS SALADA DE COUVE MAÇÃ					
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)
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 22/11/2021	Terça-Feira 23/11/2021	Quarta-Feira 24/11/2021	Quinta-Feira 25/11/2021	Sexta-feira 26/11/2021					
JANTAR	BAIÃO DE DOIS (arroz, feijão linguiça, tomate e cenoura) SALADA DE PEPINO LARANJA	ARROZ FRANGO COM MANDIOCA E CENOURA SALADA DE CHUCHU MELANCIA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E CHUCHU	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abobrinha e cenoura) SALADA MIX DE FOLHAS LARANJA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate e cheiro verde) CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA E PIMENTÃO VERMELHO					
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)
503,9	81,62	6,49	17,41	12,54	1.115,01	42,60	71,50	77,14	4,94	2,16