

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 04/10/2021	Terça-Feira 05/10/2021	Quarta-Feira 06/10/2021	Quinta-Feira 07/10/2021	Sexta-feira 08/10/2021					
JANTAR	ARROZ OVOS MEXIDOS COM CENOURA RALADA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA	ARROZ VERDE (arroz, brócolis e cheiro verde) FRANGO CREMOSO (frango, molho branco e cenoura ralada) MAÇÃ	MACARRÃO PENNE À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída e abóbora moranga e mandioquinha) SALADA DE ALFACE COM CENOURA RALADA	ARROZ CARRETEIRO (arroz, carne íscas, cenoura e tomate) FEIJÃO SALADA DE COUVE MEXERICA	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE FRANGO (farinha de milho, frango e cenoura ralada) SALADA DE PEPINO					
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)
551,13	85,48	7,98	19,85	14,94	674,66	41,85	104,67	77,61	5,72	2,38
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 11/10/2021	Terça-Feira 12/10/2021	Quarta-Feira 13/10/2021	Quinta-Feira 14/10/2021	Sexta-feira 15/10/2021					
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)
553,1	81,83	6,40	16,81	12,57	394,43	45,43	70,62	77,45	4,45	2,07

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 18/10/2021	Terça-Feira 19/10/2021	Quarta-Feira 20/10/2021	Quinta-Feira 21/10/2021	Sexta-feira 22/10/2021					
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					
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)
521,81	81,50	7,08	18,15	14,56	189,97	44,78	83,81	73,00	5,01	2,13
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 25/10/2021	Terça-Feira 26/10/2021	Quarta-Feira 27/10/2021	Quinta-Feira 28/10/2021	Sexta-feira 29/10/2021					
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- FLOR E ABOBRINHA					
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	9,10	20,22	14,93	1.852,85	41,56	118,25	92,34	6,12	2,45