

**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 05/12/2022	Terça-Feira 06/12/2022	Quarta-Feira 07/12/2022	Quinta-Feira 08/12/2022	Sexta-feira 09/12/2022					
JANTAR	ARROZ FEIJOADINHA (feijão preto, pernil, couve e tomate) SALADA DE ACELGA BANANA	MACARRÃO AO MOLHO À BOLONHESA (molho de tomate, carne moída, abóbora moranga e chuchu)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA DOCE E CENOURA SALADA DE REPOLHO MEXIRICA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO					
<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)
518,11	84,26	6,96	19,12	12,50	448,68	51,38	90,80	77,54	5,09	2,08
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 12/12/2022	Terça-Feira 13/12/2022	Quarta-Feira 14/12/2022	Quinta-Feira 15/12/2022	Sexta-feira 16/12/2022					
JANTAR	ARROZ CARNE MOÍDA COM COUVE FLOR E CENOURA SALADA DE ABOBRINHA LARANJA	MACARRÃO PENNE AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, mandioquinha e tomate)	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO COM CENOURA, CHUCHU E TOMATE SALADA DE BETERRABA	ARROZ COLORIDO (arroz, abóbora paulista, chuchu, tomate E cheiro verde) TUTU DE FEIJÃO (pernil íscas, couve e cenoura)	ARROZ CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE ESCAROLA COM CENOURA RALADA BANANA					
<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)
540,89	81,38	7,05	19,01	16,17	414,87	33,78	81,42	77,21	5,38	2,70

REFEIÇÃO	Segunda-Feira 19/12/2022	Terça-Feira 20/12/2022	Quarta-Feira 21/12/2022	Quinta-Feira 22/12/2022	Sexta-feira 23/12/2022					
JANTAR	ARROZ FRANGO COM QUIABO E CENOURA SALADA MIX DE FOLHAS MELANCIA	ARROZ FEIJÃO CARNE DE PANELA (carne cubos, mandioca, tomate e cenoura)	MACARRÃO AO MOLHO ROSÉ (molho de tomate com molho branco, frango, abóbora moranga e tomate) SALADA DE ALFACE MEXERICA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA DOCE E CENOURA	ARROZ PERNIL ÍSCAS BATATA E PIMENTÃO VERMELHO SALADA DE PEPINO					
<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)
516,49	81,82	7,54	18,65	13,40	1.283,31	44,24	96,20	77,09	5,85	2,22
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 26/12/2022	Terça-Feira 27/12/2022	Quarta-Feira 28/12/2022	Quinta-Feira 29/12/2022	Sexta-feira 30/12/2022					
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)
565,06	84,15	7,41	19,83	17,18	372,53	53,27	73,30	77,27	5,12	2,50
REFEIÇÃO	Segunda-Feira 02/01/2023	Terça-Feira 03/01/2023	Quarta-Feira 04/01/2023	Quinta-Feira 05/01/2023	Sexta-feira 06/01/2023					
JANTAR	ARROZ PERNIL NA PRESSÃO (tomate, cebola, cenoura e abobrinha) SALADA DE PEPINO	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate, frango, abóbora paulista e milho) LARANJA	ARROZ FEIJÃO FÍGADO COM CENOURA E BRÓCOLIS SALADA DE TOMATE COM REPOLHO BANANA	ARROZ FRANGO COM BRÓCOLIS E ABÓBORA PAULISTA MEXERICA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOÍDA COM ABÓBORA MORANGA E CHUCHU SALADA DE BETERRABA E CENOURA RALADA					
<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)
604	94,08	7,87	18,00	17,45	461,98	23,99	78,42	80,11	5,80	2,35