

CARDÁPIO 6
ENSINO MÉDIO E EJA
JANTAR

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ªedição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 03/11/2025	TERÇA-FEIRA 04/11/2025	QUARTA-FEIRA 05/11/2025	QUINTA-FEIRA 06/11/2025	SEXTA-FEIRA 07/11/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ BOBÓ DE FRANGO (creme de mandioca, frango, tomate e cheiro verde)	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída e cheiro verde) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE ALFACE	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE PERNIL (pernil, farinha de milho, cenoura e cheiro verde) BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) LARANJA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
517		89,85	18,12	12,56	6,67
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
513,63	42,53	88,52		5,17	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 10/11/2025	TERÇA-FEIRA 11/11/2025	QUARTA-FEIRA 12/11/2025	QUINTA-FEIRA 13/11/2025	SEXTA-FEIRA 14/11/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ COM FRANGO (arroz, frango, tomate, cenoura e cheiro verde) SALADA DE ACELGA	MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha)	ARROZ FRANGO COM CHUCHU E CENOURA SALADA DE PEPINO BANANA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas e cheiro verde)	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E BATATA DOCE LARANJA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
510,65		87,92	18,02	0,5	6,43
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
183,56	28,76	85,39		5,14	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207

CARDÁPIO 6

ENSINO MÉDIO E EJA

JANTAR

Referências Nutricionais: Taco 4ª edição 2011 e Tabela de composição de alimentos - Sônia Tucunduva 4ªedição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 17/11/2025	TERÇA-FEIRA 18/11/2025	QUARTA-FEIRA 19/11/2025	QUINTA-FEIRA 20/11/2025	SEXTA-FEIRA 21/11/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS (ovos, farinha de milho e cenoura ralada) SALADA DE REPOLHO	ARROZ JARDINEIRA DE CARNE (molho de tomate, carne moída e cheiro verde) LARANJA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) BANANA	FERIADO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
510,65		87,92	18,02	14,5	6,43
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
183,56	28,76	85,39		5,14	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 24/11/2025	TERÇA-FEIRA 25/11/2025	QUARTA-FEIRA 26/11/2025	QUINTA-FEIRA 27/11/2025	SEXTA-FEIRA 28/11/2025
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOCA E TOMATE	ARROZ CARNE MOÍDA COM CHUCHU E TOMATE SALADA DE PEPINO	ARROZ FRANGO AO CREME DE MILHO COM CENOURA BANANA	ARROZ FEIJOADINHA CARIOCA (feijão carioca e pernil cubos) SALADA DE COUVE	POLENTA AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) LARANJA
COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)					
Energia (Kcal)		Carboidratos (g)	Proteínas (g)	Gorduras Totais (g)	Fibras (g)
515,86		81,78	18,75	13,37	6,42
VITAMINAS		MINERAIS			
Vitamina A	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)		Ferro (mg)	
471,08	35,35	77,59		5,41	

Bruna Gimenes
Bruna Gimenes Pisano
CRN - 369.207