

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 01/06/2026 | TERÇA-FEIRA 02/06/2026 | QUARTA-FEIRA 03/06/2026 | QUINTA-FEIRA 04/06/2026 | SEXTA-FEIRA 05/06/2026 |
|---|---|--|---|---|---|
| ALMOÇO MANHÃ/TARDE | ARROZ FEIJÃO FRANGO COM MANDIOQUINHA E BETERRABA | ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM BATATA E CHUCHU SALADA DE REPOLHO LARANJA | MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ALFACE BANANA | FERIADO | PONTO FACULTATIVO |
| 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 08/06/2026 | TERÇA-FEIRA 09/06/2026 | QUARTA-FEIRA 10/06/2026 | QUINTA-FEIRA 11/06/2026 | SEXTA-FEIRA 12/06/2026 |
| ALMOÇO MANHÃ/TARDE | ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS (ovos, farinha de milho e cenoura ralada) | MACARRÃO COM SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE MIX DE FOLHAS | ARROZ FRANGO COM CENOURA E BATATA MELANCIA | ARROZ FEIJOADINHA CARIOCA (feijão carioca e pernil cubos) SALADA DE COUVE | ARROZ COM FRANGO (arroz, frango, tomate, cenoura e cheiro verde) BANANA |
| 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 Gimeres
Bruna Gimeres 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 4ª edição 2013

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA 15/06/2026 | TERÇA-FEIRA 16/06/2026 | QUARTA-FEIRA 17/06/2026 | QUINTA-FEIRA 18/06/2026 | SEXTA-FEIRA 19/06/2026 |
|---|--|--|---|--|--|
| ALMOÇO MANHÃ/TARDE | ARROZ FRANGO COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE REPOLHO | ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM CENOURA E BATATA | MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango) SALADA DE ACELGA | ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho, pernil íscas e cheiro verde) LARANJA | ARROZ FRANGO COM CENOURA E TOMATE BANANA |
| 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 22/06/2026 | TERÇA-FEIRA 23/06/2026 | QUARTA-FEIRA 24/06/2026 | QUINTA-FEIRA 25/06/2026 | SEXTA-FEIRA 26/06/2026 |
| ALMOÇO MANHÃ/TARDE | ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE FRANGO (farinha de milho, frango e cheiro verde) LARANJA | MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE PEPINO | ARROZ FRANGO COM MADIOQUINHA E TOMATE SALADA DE ALFACE | ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA | ARROZ FRANGO COM TOMATE E ABÓBORA PAULISTA BANANA |
| 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 Gimeres
Bruna Gimeres Pisano
CRN - 369.207