

**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 30/03/2026	TERÇA-FEIRA 31/03/2026	QUARTA-FEIRA 01/04/2026	QUINTA-FEIRA 02/04/2026	SEXTA-FEIRA 03/04/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA E TOMATE SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO MEXICANO (feijão, carne moída, cenoura e cheiro verde)	ARROZ FRANGO COM CENOURA E BATATA SALADA DE REPOLHO BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango LARANJA	FERIADO
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
<b>Energia (Kcal)</b>		<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>
517		89,85	18,12	12,56	6,67
<b>VITAMINAS</b>			<b>MINERAIS</b>		
<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>		<b>Ferro (mg)</b>	
513,63	42,53	88,52		5,17	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 06/04/2026	TERÇA-FEIRA 07/04/2026	QUARTA-FEIRA 08/04/2026	QUINTA-FEIRA 09/04/2026	SEXTA-FEIRA 10/04/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA RALADA E CHUCHU	ARROZ CARNE MOIDA COM MANDIOQUINHA E TOMATE SALADA DE BETERRABA	ARROZ FRANGO COM CENOURA E TOMATE LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM CENOURA E BATATA BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE SALSICHA (molho de tomate e salsicha) SALADA DE ALFACE
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
<b>Energia (Kcal)</b>		<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>
510,65		87,92	18,02	12,56	6,43
<b>VITAMINAS</b>			<b>MINERAIS</b>		
<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>		<b>Ferro (mg)</b>	
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 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 13/04/2026	TERÇA-FEIRA 14/04/2026	QUARTA-FEIRA 15/04/2026	QUINTA-FEIRA 16/04/2026	SEXTA-FEIRA 17/04/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM TOMATE E ABOBRINHA SALADA DE PEPINO	POLENTA À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída)	ARROZ FRANGO COM CENOURA E BATATA MELANCIA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (feijão, farinha de milho e pernil) SALADA DE REPOLHO	ARROZ FRANGO COM CENOURA E TOMATE BANANA
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
<b>Energia (Kcal)</b>		<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>
510,65		87,92	18,02	14,5	6,43
<b>VITAMINAS</b>			<b>MINERAIS</b>		
<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>		<b>Ferro (mg)</b>	
183,56	28,76	85,39		5,14	
REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 20/04/2026	TERÇA-FEIRA 21/04/2026	QUARTA-FEIRA 22/04/2026	QUINTA-FEIRA 23/04/2026	SEXTA-FEIRA 24/04/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	ARROZ CARNE MOIDA COM BATATA E CENOURA SALADA DE BETERRABA	ARROZ FEIJOADINHA CARIOCA (feijão carioca e pernil cubos) BANANA	MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO (molho de tomate e frango SALADA MIX DE FOLHAS LARANJA
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
<b>Energia (Kcal)</b>		<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>
515,86		81,78	18,75	13,37	6,42
<b>VITAMINAS</b>			<b>MINERAIS</b>		
<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>		<b>Ferro (mg)</b>	
471,08	35,35	77,59		5,41	

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 4ª edição 2013

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 27/04/2026	TERÇA-FEIRA 28/04/2026	QUARTA-FEIRA 29/04/2026	QUINTA-FEIRA 30/04/2026	SEXTA-FEIRA 01/05/2026
ALMOÇO MANHÃ/TARDE	ARROZ FEIJÃO FAROFÁ DE OVOS (ovos, farinha de milho e cenoura ralada)	MACARRÃO À BOLONHESA (molho de tomate e carne moída) SALADA DE ACELGA	ARROZ STROGONOFF DE FRANGO (molho branco, tomate e frango) LARANJA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOQUINHA, TOMATE E CENOURA BANANA	FERIADO
<b>COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL SEMANAL (MÉDIA SEMANAL)</b>					
<b>Energia (Kcal)</b>		<b>Carboidratos (g)</b>	<b>Proteínas (g)</b>	<b>Gorduras Totais (g)</b>	<b>Fibras (g)</b>
510,65		87,92	18,02	12,56	6,43
<b>VITAMINAS</b>			<b>MINERAIS</b>		
<b>Vitamina A</b>	<b>Vitamina C (mg)</b>	<b>Cálcio (mg)</b>		<b>Ferro (mg)</b>	
183,56	28,76	85,39		5,14	

Bruna Gimeres  
Bruna Gimeres Pisano  
CRN - 369.207