

CARDÁPIO 6 - Ensino Médio e Eja (EE e EMEF) 15 a 17 anos AGOSTO 2018

Segunda-Feira 30/07/2018		Terça-Feira 31/07/2018		Quarta-Feira 1/8/2018		Quinta-Feira 2/8/2018		Sexta-feira 3/8/2018		
ARROZ/FEIJÃO CARNE EM ISCAS COM BATATA E CHEIRO VERDE		ARROZ, FRANGO COM ABOBRINHA, CENOURA E CHUCHU SALADA DE ACELGA		MACARRÃO AO MOLHO DE FRANGO COM CENOURA E TOMATE FRUTA		ARROZ, CARNE MOÍDA COM CENOURA E BATATA		ARROZ/ FEIJÃO MEXICANO (Carne em iscas, tomate e cebola) FRUTA		
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)
560,14	85,64	6,53	22,05	15,12	572,07	12,38	48,17	71,1	4,53	3,13
Segunda-Feira 6/8/2018		Terça-Feira 7/8/2018		Quarta-Feira 8/8/2018		Quinta-Feira 9/8/2018		Sexta-feira 10/8/2018		
ARROZ/FEIJÃO FRANGO COM BATATA E CENOURA		MACARRÃO COM CARNE MOÍDA, CENOURA, ABOBRINHA E CHEIRO VERDE FRUTA		ARROZ CARNE EM ISCAS COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO		ARROZ CARNE MOÍDA REFOGADA COM CENOURA E BATATA FRUTA		ARROZ/ FEIJÃO FAROFA DE COUVE		
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)
559,17	83,95	5,99	22,07	15,24	402,08	25,01	71,64	82,04	5,39	3,08
Segunda-Feira 13/08/2018		Terça-feira 14/8/2018		Quarta-Feira 15/08/2018		Quinta-feira 16/8/2018		Sexta-Feira 17/08/2018		
POLENTA AO MOLHO DE LINGUIÇA COM CENOURA E CHUCHU E ABOBRINHA FRUTA		ARROZ/FEIJÃO CARNE EM ÍSCAS COM BATATA E CHEIRO VERDE		ARROZ E CARNE MOÍDA COM ABOBRINHA, BATATA E MILHO VERDE		ARROZ/ FEIJÃO MEXICANO (carne em iscas, tomate, cebola e cheiro verde) SALADA MIX (açoleta, repolho e couve)		MACARRÃO AO MOLHO PRIMAVERA (frango, pts, cenoura, chuchu e ervilha) FRUTA		
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)
520,71	72,77	5,95	21,16	16,45	408,25	19,25	52,99	71,97	4,62	3,11
Segunda-Feira 20/08/2018		Terça-Feira 21/08/2018		Quarta-Feira 22/08/2018		Quinta-Feira 23/08/2018		Sexta-Feira 24/08/2018		
ARROZ / FEIJÃO FAROFA RICA (farinha de milho, carne em iscas, PTS, cebola, cenoura, tomate e cheiro verde)		MACARRÃO AO MOLHO DE CARNE MOÍDA COM CHUCHU E CENOURA FRUTA		PÃO COM FRANGO (frango, pts, tomate e cheiro verde) SUCO DE MARACUJÁ		ARROZ / FEIJÃO OVOS MEXIDOS COM CENOURA, BATATA E CHEIRO VERDE		ARROZ E CARNE SUÍNA COM BATATA E CHEIRO VERDE SALADA DE REPOLHO FRUTA		
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)
512,62	81,02	6,39	18,74	12,74	478,94	15,52	58,36	64,37	4,17	2,27
Segunda-Feira 27/8/2018		Terça-Feira 28/08/2018		Quarta-Feira 29/08/2018		Quinta-Feira 30/08/218		Sexta-feira 31/08/2018		
MACARRÃO AO MOLHO PRIMAVERA (Frango, pts, cenoura, chuchu, ervilha e cheiro verde)		ARROZ, CARNE MOÍDA COM CENOURA E BATATA		ARROZ/ FEIJÃO CARNE EM ISCAS COM BATATA E CHEIRO VERDE FRUTA		ARROZ, FRANGO COM CENOURA, ABOBRINHA E BATATA DOCE SALADA DE ACELGA		ARROZ/FEIJÃO TROPEIRO (Linguiça, ovo, tomate e cebola) FRUTA		
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)
506,73	73,74	5,24	20,62	14,21	638,25	11,58	52,65	68,2	4,75	2,61

Fonte: TACO-4ª EDIÇÃO 2011 - TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS - São Tomazina Phillips 4ª Edição, 2013. RÓTULOS DE ALIMENTOS.

CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES