

CARDÁPIO MENSAL – E. M. JOVIRA – 2026 – 2º SEMESTRE

DIAS DA SEMANA	PREPARAÇÕES	INFORMAÇÃO NUTRICIONAL
2ª FEIRA	Suco de polpa + PAO de leite com molho de CARNE MOIDA ou patê de frango (2x ao mês)	Valor energético: 486cal. CHO: 80g. PTN: 20g. LIP: 10g. VIT A- 1mcg. VIT C- 9,6mg. Ca: 112mg. Fe: 4,5mg.
	Suco de polpa + PÃO de leite com MOLHO DE SALSICHA (1x a cada 2 meses)	Valor energético: 486cal. CHO: 80g. PTN: 20g. LIP: 10g. VIT A- 1mcg. VIT C- 9,6mg. Ca: 98mg. Fe: 4,5mg.
	Leite batido com fruta + PÃO de leite com APRES. E MUSSARELA OU MORTADELA (1x ao mês)	Valor energético: 500cal. CHO: 74g. PTN: 20,7g. LIP: 13,6g. VIT A- 0mcg. VIT C- 3,26mg. Ca: 57mg. Fe: 3,mg.
	Leite batido com fruta + PÃO de leite com MAIONESE CASEIRA de ovo cozido ou REQUEIJÃO CASEIRO + fruta (1x ao mês)	Valor energético: 474cal. CHO: 80g. PTN: 25g. LIP: 10g. VIT A- 19mcg. VIT C- 12mg. Ca: 96mg. Fe: 2,76mg.
3ª FEIRA	- CARNE COM LEGUMES (CARNE PANELA): Carne bovina (musculo em cubos) ou Carne suína (pernil em cubos) com legumes (tomate, cenoura, abobrinha, mandioca...) + Arroz + Verduras + Fruta	Valor energético: 485cal. CHO: 67g. PTN: 25g. LIP: 13g. VIT A- 154mcg. VIT C- 32mg. Ca: 57mg. Fe: 4mg.
	- FEIJOADINHA (feijão preto ou marrom com carne suína e calabresa-1x ao mês) + Arroz + Verduras e legumes + Farofa	Valor energético: 499cal. CHO: 68g. PTN:17g. LIP: 17g. VIT A- 1,2mcg. VIT C- 20mg. Ca: 71mg. Fe: 4mg.
4ª FEIRA	PEITO DE FRANGO EM CUBOS OU DESFIADO REFOGADO COM LEGUMES + Arroz + feijão + Salada + fruta	Valor energético: 485cal. CHO: 67g. PTN: 25g. LIP: 13g. VIT A- 154mcg. VIT C- 32mg. Ca: 57mg. Fe: 4mg.
	COXA E SOBRECOXA ASSADA E DESOSSADA + Arroz + feijão + Salada e/ou legumes + fruta	Valor energético: 487cal. CHO: 66g. PTN: 22g. LIP: 15g. VIT A- 137mcg. VIT C- 104mg. Ca: 128mg. Fe: 3,4mg.
	ARROZ COM FRANGO desfiado e legumes + Feijão + Salada + fruta	Valor energético: 485cal. CHO: 67g. PTN: 25g. LIP: 13g. VIT A- 154mcg. VIT C- 32mg. Ca: 57mg. Fe: 4mg.
	ESTROGONOFE DE PEITO DE FRANGO em cubos (molho de tomate e leite) + Arroz+ Salada + fruta)	Valor energético: 489cal. CHO: 61g. PTN: 26g. LIP: 16g. VIT A- 177mcg. VIT C- 29mg. Ca: 74mg. Fe: 4mg.
5ª FEIRA	- CARNE COM LEGUMES (CARNE PANELA): Carne bovina (musculo em cubos) ou Carne suína (pernil em cubos) ou Carne moída com legumes (tomate, cenoura, abobrinha, mandioca...) + Arroz + Verduras	Valor energético: 485cal. CHO: 67g. PTN: 25g. LIP: 13g. VIT A- 154mcg. VIT C- 32mg. Ca: 57mg. Fe: 4mg.
	- QUIBE OU ALMONDEGA ASSADA + Arroz + Feijão + Salada e/ou legumes	Valor energético: 494cal. CHO: 59g. PTN: 22g. LIP: 18,5g. VIT A- 180mcg. VIT C- 24mg. Ca: 24mg. Fe: 5mg.
6ª FEIRA	- MACARRÃO ou POLENTA + ARROZ + Molho de carne moída ou frango desfiado e legumes + Verduras/ Legumes	Valor energético: 493cal. CHO: 68g. PTN: 25g. LIP: 12g. VIT A- 100mcg. VIT C- 8,9mg. Ca: 40mg. Fe: 4,3mg.

Fernanda Pirola Moura – Nutricionista

Consulte autenticidade do arquivo através do QR Code, ou copie e cole o link no navegador:
<https://ribeiraoclaro.eloweb.net/protocolo/consulta-autenticidade?identificador=cdfd82cf-c63b-4bc0-95b5-e2104b1a4e9b>

