

## CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO INTEGRAL 70%

## Necessidades Alimentares:

## SETEMBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA 08-09-2025	TERÇA-FEIRA 09-09-2025	QUARTA-FEIRA 10-09-2025	QUINTA-FEIRA 11-09-2025	SEXTA-FEIRA 12-09-2025
<b>LANCHE DA TARDE 15:50</b>	- LEITE COM POLPA DE FRUTA -BISCOITO	- SUCO -PÃO COM MANTEIGA	- LEITE COM POLPA DE FRUTA -BISCOITO	- SUCO -PÃO COM MANTEIGA	- LEITE COM POLPA DE FRUTA -BISCOITO
<b>MERENDA TARDE 10:00</b>	-ARROZ BRANCO COZIDO COM MOLHO DE CARNE BOVINA PATINHO MOÍDA, PREPARADO COM CENOURA RALADA, MILHO VERDE, PIMENTÃO, ALHO, CEBOLA, AÇAFRÃO, COLORÍFICO, TOMATE E CHEIRO VERDE.  -SALADA DE TOMATE TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO PRETO COZIDO -FAROFA DE CARNE SUÍNA, FARINHA DE MANDIOCA E CHEIRO VERDE. -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -CREME DE MILHO PREPARADO COM LEITE, MANTEIGA, ALHO, CEBOLA, SAL E MILHO VERDE. -COXINHA DA ASA DE FRANGO ASSADA, TEMPERADA COM ALHO, CEBOLA, VINAGRE, AÇAFRÃO, COLORAIFICO EM PÓ E SAL.  -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL  -SUCO	-MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, POLPA DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE. -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL  -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO PRETO COZIDO -LOMBO SUÍNO ACEBOLADO, ASSADO, TEMPERADO COM ALHO, CEBOLA, SAL, AÇAFRÃO E COLORÍFICO  -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>	
		1902 kcal	309 g 65%	71g 15%	63g 30%

NUTRICIONISTA: NAYARA ELLEN SUDÁRIO DA SILVA, CRN:32296.