

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO PARCIAL 20%

Necessidades Alimentares:

SETEMBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
MERENDA NOITE 21:15	15-09-2025 -ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -OMELETE COM CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE	16-09-2025 -ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -ESTROGONOFE PREPARADO COM FILÉ DE PEITO DE FRANGO EM CUBOS -BATATA PALITO ASSADA COM AZEITE, SAL E OREGANO -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -FRUTA	17-09-2025 -ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -QUIBE ASSADO RECHEADO -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -SÚCO	18-09-2025 -ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO - CARNE BOVINA ACEBOLADA -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -FRUTA	19-09-2025 -ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO - COXINHA DA ASA DE FRANGO COZIDA COM MANDIOCA, POLPA DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE. -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 543 kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET	
	88 g	20g	18g	30%	
	65%	15%			

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