

**CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO PARCIAL 20%**

**Necessidades Alimentares:**

**SETEMBRO/2025**

|   | <b>SEGUNDA-FEIRA</b>   | <b>TERÇA-FEIRA</b>   | <b>QUARTA-FEIRA</b>  | <b>QUINTA-FEIRA</b>  | <b>SEXTA-FEIRA</b>   |
|---|--|--|--|--|--|
| <b>MERENDA NOITE 21:15</b>                    | <p>22-09-2025</p> <p>-ARROZ BRANCO COZIDO</p> <p>-FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO</p> <p>-CARNE BOVINA EM CUBOS COM BATATA, POLPA DE TOMATE E CHEIRO VERDE</p> <p>-SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE</p> <p>-FRUTA</p> | <p>23-09-2025</p> <p>-ARROZ BRANCO COZIDO</p> <p>-FEIJÃO PRETO COZIDO</p> <p>-CARNE SUÍNA, PERNIL EM CUBOS ACEBOLADO</p> <p>-SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL</p> <p>-FRUTA</p> | <p>24-09-2025</p> <p>-ARROZ BRANCO COZIDO</p> <p>-FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO</p> <p>NHOQUE COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, POLPA DE TOMATE E QUEIJO MUSSARELA</p> <p>-SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE</p> <p>-SUCO</p> | <p>25-09-2025</p> <p>-MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO, TOMATE, CENOURA, POLPA DE TOMATE, CHEIRO VERDE E MOLHO BRANCO.</p> <p>-SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE</p> <p>-FRUTA</p> | <p>26-09-2025</p> <p>-ARROZ BRANCO COZIDO</p> <p>-FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO</p> <p>-FILÉ DE PEITO DE FRANGO EM CUBOS ACEBOLADO</p> <p>-SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE</p> <p>-FRUTA</p> |
| <b>Composição nutricional (Média semanal)</b> | <b>Energia (Kcal)</b>  | <b>CHO (g)</b>   | <b>PTN (g)</b>   | <b>LPD (g)</b>   |  |
|   | 543 kcal   | 88 g   | 20g  | 18g  |  |
|   |  | 55% a 65% do VET   | 10% a 15% do VET   | 15% a 30% do VET   |  |
|   |  | 65%  | 15%  | 30%  |  |

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