

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO PARCIAL 20%

Necessidades Alimentares:

OUTUBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
MERENDA NOITE 21:15	06-10-2025 -ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -TORTA COM RECHEIO DE TOMATE, PRESUNTO, MUSSARELA, CENOURA, MILHO, CEBOLA E ORÉGANO. -SUCO	07-10-2025 -ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -LASANHA COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, POLPA DE TOMATE, MOLHO BRANCO, PRESUNTO E MUSSARELA -SALADA CRUA, TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL -FRUTA	08-10-2025 -PÃO DE LEITE COM MOLHO DE CACHORRO QUENTE -BOLO -REFRIGERANTE	09-10-2025 -ARROZ BRANCO COZIDO -CREME DE MILHO -SOBRECIXA DE FRANGO ASSADA E RECHEADA. -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL -FRUTA	10-10-2025 -PÃO FRANCES COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, POLPA DE TOMATE, CENOURA, MILHO E CHEIRO VERDE. -SUCO
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 543 kcal		CHO (g) 55% a 65% do VET 88 g	PTN (g) 10% a 15% do VET 20g	LPD (g) 15% a 30% do VET 18g
			65%	15%	30%

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