

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GUZOLÂNDIA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE – EE PROF^a
VANIR FERRERO MORAES

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO INTEGRAL 70%

Necessidades Alimentares:

OUTUBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA 20-10-2025	TERÇA-FEIRA 21-10-2025	QUARTA-FEIRA 22-10-2025	QUINTA-FEIRA 23-10-2025	SEXTA-FEIRA 24-10-2025
LANCHE DA TARDE 15:50	- 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
MERENDA TARDE 10:00	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -NHOQUE COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, POLPA DE TOMATE E QUEIJO MUSSARELA -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -COXINHA DA ASA DE FRANGO ASSADA -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -SUCO	- MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, TOMATE, CENOURA, POLPA DE TOMATE, CHEIRO VERDE E MOLHO BRANCO. -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -CARNE BOVINA ACEBOLADA -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal) 1902 kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET 309 g 65%	PTN (g) 10% a 15% do VET 71 g 15%	LPD (g) 15% a 30% do VET 63 g 30%	

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