

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

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO PARCIAL 20%

Necessidades Alimentares:

OUTUBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
MERENDA NOITE 21:15	20-10-2025 -ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE	21-10-2025 -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	22-10-2025 -ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -COXINHA DA ASA DE FRANGO ASSADA -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -SUCO	23-10-2025 -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	24-10-2025 -ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -CARNE BOVINA ACEBOLADA -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE
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					
15%					
30%					

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