

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO INTEGRAL 70%

Necessidades Alimentares:

NOVEMBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA 10-11-2025	TERÇA-FEIRA 11-11-2025	QUARTA-FEIRA 12-11-2025	QUINTA-FEIRA 13-11-2025	SEXTA-FEIRA 14-11-2025
<b>CAFÉ DA MANHÃ 07:00</b>	- LEITE COM POLPA DE FRUTA -BISCOITO	- LEITE COM POLPA DE FRUTA - PÃO COM MANTEIGA	- LEITE COM POLPA DE FRUTA - PÃO COM MANTEIGA	- LEITE COM POLPA DE FRUTA - PÃO COM MANTEIGA	- LEITE COM POLPA DE FRUTA - PÃO COM MANTEIGA
<b>MERENDA MANHÃ 10:40</b>	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -OMELETE COM CENOURA E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA, TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL	PÃO COM MOLHO DE CARNE BOVINA DESFIADA, CENOURA E POLPA DE TOMATE. SUCO -FRUTA	PÃO COM MOLHO DE FRANGO, CENOURA, MILHO E POLPA DE TOMATE -SUCO -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -QUIBE ASSADO. -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -COXINHA DA ASA DE FRANGO COZIDA COM CENOURA, MILHO DE POLPA DE TOMATE -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	1902 kcal			
	<b>CHO (g)</b>	55% a 65% do VET	309 g 65%	71 g 15%	63g 30%
				<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
				10% a 15% do VET	15% a 30% do VET

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