

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO INTEGRAL 70%

Necessidades Alimentares:

NOVEMBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA 17-11-2025	TERÇA-FEIRA 18-11-2025	QUARTA-FEIRA 19-11-2025	QUINTA-FEIRA 20-11-2025	SEXTA-FEIRA 21-11-2025
CAFÉ DA MANHÃ 07:00	- LEITE COM POLPA DE FRUTA -BISCOITO	- LEITE COM POLPA DE FRUTA - PÃO COM MANTEIGA	- LEITE COM POLPA DE FRUTA - PÃO COM MANTEIGA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
MERENDA MANHÃ 10:40	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -CARNE EM TIRAS ACEBOLADA -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -FILÉ DE PEITO DE FRANGO FRITO E ACEBOLADO - SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO PRETO COZIDO -CARNE SUÍNA ACEBOLADA -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -SUCO		
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET	
		1902 kcal	309 g 65%	71g 15%	63g 30%

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