

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO INTEGRAL 70%

Necessidades Alimentares:

DEZEMBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA 08-12-2025	TERÇA-FEIRA 09-12-2025	QUARTA-FEIRA 10-12-2025	QUINTA-FEIRA 11-12-2025	SEXTA-FEIRA 12-12-2025
CAFÉ DA MANHÃ 07:00	-SUCO -BISCOITO	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU -BISCOITO	-SUCO -BISCOITO	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU -BISCOITO	-SUCO -BISCOITO
MERENDA MANHÃ 10:40	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJOÃO CARIOQUINHA COZIDO -MOLHO DE CARNE BOVINA EM CUBOS COM TOMATE	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJOÃO CARIOQUINHA COZIDO -FRANGO EM MOLHO COM BATATA	-ARROZ BRANCO COZIDO -POLENTA -CARNE MOÍDA REFOGADACOM TOMATE. -SALADA DE CRUA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJOÃO CARIOQUINHA COZIDO -CARNE SUÍNA EM CUBOS, ACEBOLADA -SALADA DE CRUA	-MACARRÃO, MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, POLPA DE TOMATE E CHEIRO VERDE. -FRUTA
	-SALADA CRUA, TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL -FRUTA	-SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL -FRUTA	TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL -SUCO	TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL -FRUTA	
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)	1902 kcal			
	CHO (g)	309 g 65%	55% a 65% do VET	PTN (g)	71 g 15% 10% a 15% do VET
				LPD (g)	63g 30% 15% a 30% do VET

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