

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO INTEGRAL 70%

Necessidades Alimentares:

FEVEREIRO/2026

	SEGUNDA-FEIRA 23-02-2026	TERÇA-FEIRA 24-02-2026	QUARTA-FEIRA 25-02-2026	QUINTA-FEIRA 26-02-2026	SEXTA-FEIRA 27-02-2026
CAFÉ DA MANHÃ 07:00	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
LANCHE DA MANHÃ 09:15	-FRAPÊ -BISCOITO SALGADO	-FRAPÊ -BISCOITO DOCE	-FRAPÊ -PÃO COM MANTEIGA	-FRAPÊ -BISCOITO DOCE	-FRAPÊ -BISCOITO SALGADO
ALMOÇO 11:20	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJOÃO CARIOQUINHA COZIDO - CARNE BOVINA EM CUBOS -SALADA CRUA -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJOÃO CARIOQUINHA COZIDO -NHOQUE COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, POLPA DE TOMATE E QUEIJO MUSSARELA -SALADA CRUA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJOÃO CARIOQUINHA COZIDO - OMELETE -SALADA CRUA -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJOÃO PRETO COZIDO -CARNE SUÍNA, PERNIL EM CUBOS ACEBOLADO -SALADA CRUA	- MACARRÃO PARAFUSO COZIDO -MOLHO DE FRANGO, CENOURA, MILHO E POLPA DE TOMATE -MOLHO BRANCO -SALADA CRUA -FRUTA
LANCHE DA TARDE 14:30	- BOLO DE FUBÁ -SUCO	- PÃO COM CARNE -SUCO	- BOLO DE CACAU -SUCO	-TORTA SALGADA - SUCO	- BOLO DE COCO -SUCO
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	1902 kcal		55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
	309 g	71g	15%	63g	30%
	65%	15%			

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