

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO PARCIAL 20%

Necessidades Alimentares:

FEVEREIRO/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
CEIA 21:15	23-02-2026 -ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -CARNE BOVINA EM CUBOS -SALADA CRUA -FRUTA	24-02-2026 -ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -NHOQUE COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, POLPA DE TOMATE E QUEIJO MUSSARELA -SALADA CRUA	25-02-2026 -ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO - OMELETE -SALADA CRUA -FRUTA	26-02-2026 -ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO PRETO COZIDO -CARNE SUÍNA, PERNIL EM CUBOS ACEBOLADO -SALADA CRUA	27-02-2026 -MACARRÃO PARAFUSO COZIDO -MOLHO DE FRANGO, CENOURA, MILHO E POLPA DE TOMATE -MOLHO BRANCO -SALADA CRUA -FRUTA
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)				
		543 kcal			
			CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		88 g	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		65%		20g	18g
			65%	15%	30%

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