

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO PARCIAL 20%

Necessidades Alimentares:

MARÇO/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	16-03-2026	17-03-2026	18-03-2026	19-03-2026	20-03-2026
CEIA 21:15	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO - CARNE BOVINA ACEBOLADA	-ARROZ BRANCO COZIDO - FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO - LOMBO SUÍNO ACEBOLADO -SALADA CRUA -FRUTA	-GALINHADA COM CENOURA, MILHO E MOLHO DE TOMATE -SALADA CRUA -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO - QUIBE ASSADO -SALADA CRUA -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO - FRANGO COM MANDIOCA E MOLHO DE TOMATE. -SALADA CRUA
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
		543 kcal	88 g	20g	18g
		65%	15%	30%	

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