

## CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO PARCIAL 20%

## Necessidades Alimentares:

## MARÇO/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30-03-2026	31-03-2026	01-04-2026	02-04-2026	03-04-2026
<b>CEIA 21:15</b>	- ARROZ BRANCO COZIDO  - OMELETE E CENOURA  - SALADA CRUA	- ARROZ BRANCO COZIDO  - FAROFA DE CARNE SUINA COM CENOURA  - SALADA CRUA  - FRUTA	- ARROZ BRANCO COZIDO  - PEIXE ASSADO COM BATATA  - SUCO  - SALADA CRUA  - FRUTA	- ARROZ BRANCO COZIDO  - MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO, CENOURA, MILHO E TOMATE  - SALADA CRUA  - FRUTA	- FERIADO
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>		<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>	<b>PTN (g)</b>	<b>LPD (g)</b>
			<b>55% a 65% do VET</b>	<b>10% a 15% do VET</b>	<b>15% a 30% do VET</b>
		543 kcal	88 g	20g	18g
			65%	15%	30%

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