

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO INTEGRAL 70%

Necessidades Alimentares:

ABRIL/2026

	SEGUNDA-FEIRA 06-04-2026	TERÇA-FEIRA 07-04-2026	QUARTA-FEIRA 08-04-2026	QUINTA-FEIRA 09-04-2026	SEXTA-FEIRA 10-04-2026
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 DE CHOCOLATE 50% CACAU -BISCOITO SALGADO	- FRAPÊ DE CHOCOLATE 50% CACAU -BISCOITO DOCE	- FRAPÊ DE CHOCOLATE 50% CACAU -BISCOITO SALGADO	- FRAPÊ DE CHOCOLATE 50% CACAU -BISCOITO DOCE	- FRAPÊ DE CHOCOLATE 50% CACAU -BISCOITO SALGADO
ALMOÇO 12:15	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -LOMBO SUÍNO FATIADO E ACEBOLADO -SALADA CRUA	- GALINHADA COM SOBRECOXA DE FRANGO, TOMATE, CENOURA E MILHO - SALADA CRUA -FRUTA	- ARROZ BRANCO COZIDO -CARNE BOVINA COZIDA COM MANDIOCA E MOLHO DE TOMATE -SALADA CRUA -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -ESTROGONOFE DE FRANGO COM CENOURA -SALADA CRUA -FRUTA	- MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA E MOLHO DE TOMATE -SALADA CRUA
LANCHE DA TARDE 15:45	- PÃO COM MANTEIGA -FRAPÊ DE CHOCOLATE 50% CACAU	- PÃO COM CARNE -SUCO	- BISCOITO DOCE -FRAPÊ DE CHOCOLATE 50% CACAU	-PÃO COM MOLHO DE FRANGO - SUCO	- BISCOITO DOCE -FRAPÊ DE CHOCOLATE 50% CACAU
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
	1902 kcal		309 g 65%	71g 15%	63g 30%

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