

**CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL II - FAIXA ETÁRIA 11 Á 15 NOS - PERÍODO INTEGRAL 70%**

**Necessidades Alimentares Especiais:**

**MAIO/2026**

|   | SEGUNDA-FEIRA<br>19-05-2026   | TERÇA-FEIRA<br>20-05-2026   | QUARTA-FEIRA<br>21-05-2026   | QUINTA-FEIRA<br>22-05-2026  | SEXTA-FEIRA<br>23-05-2026   |
|---|---|---|--|---|---|
| <b>CAFÉ DA MANHÃ<br/>06:50</b>                    | -LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU<br>-PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA                                      | -LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU<br>-PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA  | -LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU<br>-PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA   | -LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU<br>-PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA  | -LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU<br>-PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA                            |
| <b>LANCHE DA MANHÃ<br/>09:55</b>                  | - FRAPÊ DE CHOCOLATE 50% CACAU<br>-BISCOITO SALGADO   | - FRAPÊ DE CHOCOLATE 50% CACAU<br>-BISCOITO DOCE  | - FRAPÊ DE CHOCOLATE 50% CACAU<br>-BISCOITO SALGADO  | - FRAPÊ DE CHOCOLATE 50% CACAU<br>-BISCOITO DOCE  | - FRAPÊ DE CHOCOLATE 50% CACAU<br>-BISCOITO SALGADO   |
| <b>ALMOÇO<br/>12:15</b>                           | -ARROZ BRANCO COZIDO<br>-FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO<br>-CARNE BOVINA EM CUBOS COM MANDIOCA<br>-SALADA CRUA | -ARROZ BRANCO COZIDO<br>-FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO<br>- NHOQUE COM MOLHO DE CARNE, MOLHO DE TOMATE E QUEIJO MUSSARELA<br>-SALADA CRUA<br>-FRUTA | -ARROZ BRANCO COZIDO<br>-FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO<br>-FILÉ DE PEIXE ASSADO COM TOMATE E CEBOLA.<br>-SALADA CRUA<br>-FRUTA | -ARROZ BRANCO COZIDO<br>-FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO<br>- FILÉ DE PEITO DE FRANGO ACEBOLADO<br>-SALADA CRUA<br>-FRUTA | -MACARRÃO COM MOLHO E CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA E POLPA DE TOMATE-SALADA CRUA<br>-SALADA CRUA |
| <b>LANCHE DA TARDE<br/>15:45</b>                  | - BOLO DE FUBÁ<br>-SUCO   | - PÃO COM CARNE<br>-SUCO  | - BOLO DE CHOCOLATE 50% CACAU<br>-SUCO   | -TORTA DE FRANGO, MILHO E CENOURA<br>- SUCO   | - BOLO SIMPLES COM LEITE DE COCO<br>-SUCO   |
| <b>Composição nutricional<br/>(Média semanal)</b> | <b>Energia<br/>(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>   |   |
|   |   | 1656 kcal   | 269 g<br>65%   | 62g<br>15%  | 55g<br>30%  |

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