

## CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO PARCIAL 20%

## Necessidades Alimentares:

## SETEMBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	08-09-2025	09-09-2025	10-09-2025	11-09-2025	12-09-2025
<b>MERENDA NOITE 21:15</b>	-ARROZ BRANCO COZIDO COM MOLHO DE CARNE BOVINA PATINHO MOÍDA, PREPARADO COM CENOURA RALADA, MILHO VERDE, PIMENTÃO, ALHO, CEBOLA, AÇAFRÃO, COLORÍFICO, TOMATE E CHEIRO VERDE.  -SALADA DE TOMATE TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL	-ARROZ BRANCO COZIDO  -FEIJÃO PRETO COZIDO  -FAROFÁ DE CARNE SUÍNA, FARINHA DE MANDIOCA E CHEIRO VERDE.  -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL  -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO  -CREME DE MILHO PREPARADO COM LEITE, MANTEIGA, ALHO, CEBOLA, SAL E MILHO VERDE.  -COXINHA DA ASA DE FRANGO ASSADA, TEMPERADA COM ALHO, CEBOLA, VINAGRE, AÇAFRÃO, COLORAIFICO EM PÓ E SAL.  -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL  -SUCO	-MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, POLPA DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE.  -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL  -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO  -FEIJÃO PRETO COZIDO  -LOMBO SUÍNO ACEBOLADO, ASSADO, TEMPERADO COM ALHO, CEBOLA, SAL, AÇAFRÃO E COLORÍFICO  -SALADA DE CRUA TEMPERADA COM AZEITE, VINAGRE E SAL
Composição nutricional (Média semanal)		<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.