SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO DE GUZOLÂNDIA PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR – PNAE – EE PROFª VANIR FERRERO MORAES

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO PARCIAL 20%

Necessidades Alimentares:

OUTUBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA **29-09-2025**	**TERÇA-FEIRA** **30-09-2025**	**QUARTA-FEIRA** **01-10-2025**	**QUINTA-FEIRA** **02-10-2025**	**SEXTA-FEIRA** **03-10-2025**
MERENDA NOITE 21:15	-ARROZ TEMPERADO COM CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, TOMATE, PIMENTÃO, MILHO E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO PRETO COZIDO - OMELETE COM CENOURA, CEBOLA E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -FAROFA DE CARNE SUÍNA, FARINHA DE MANDIOCA, FARINHA DE MILHO, CENOURA E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -SUCO	-MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA, POLPA DE TOMATE, E CHEIRO VERDE. -SALADA CRUA, TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -FRUTA	-GALINHADA PREPARADA COM ARROZ BRANCO COZIDO, MOLHO DE SOBREOXA DE FRANGO COM CENOURA, POLPA DE TOMATE, MILHO E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE

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.