

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO INTEGRAL 70%

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 |
|---|--|--|---|---|---|
| LANCHE DA TARDE 15:50 | - LEITE COM POLPA DE FRUTA -BISCOITO | - SUCO -PÃO COM MANTEIGA | - LEITE COM POLPA DE FRUTA -BISCOITO | - SUCO -PÃO COM MANTEIGA | - LEITE COM POLPA DE FRUTA -BISCOITO |
| MERENDA TARDE 10:00 | -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 -FAROFÁ DE CARNE SUÍNA, FARINHA DE MANDIOCA, FARINHA DE MILHO, CENOURA E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE | -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) | |
| | 1902 kcal | 55% a 65% do VET 309 g 65% | 10% a 15% do VET 71 g 15% | 15% a 30% do VET 63 g 30% | |

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