

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO PARCIAL 20%

Necessidades Alimentares:

OUTUBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
MERENDA NOITE 21:15	27-10-2025 FERIADO	28-10-2025 -ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -FAROFA DE CARNE SUÍNA, CENOURA, FARINHA DE MILHO E FARINHA DE MANDIOCA -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -FRUTA	29-10-2025 -ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -LASANHA DE PRESUNTO, QUEIJO, MOLHO DE TOMATE E MOLHO BRNCO -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -SUCO	30-10-2025 -ARROZ BRANCO COZIDO -CARNE BOVINA EM CUBOS COM BATATA -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE -FRUTA	31-10-2025 -GALINHADA COM ARROZBRANCO, FILÉ DE FRANGO, CENOURA MILHO E CHEIRO EVRDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE
Composição nutricional (Média semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	543 kcal	88 g	55% a 65% do VET	10% a 15% do VET	15% a 30% do VET
		65%	15%		

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