

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO INTEGRAL 70%

Necessidades Alimentares:

NOVEMBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA 03-11-2025	TERÇA-FEIRA 04-11-2025	QUARTA-FEIRA 05-11-2025	QUINTA-FEIRA 06-11-2025	SEXTA-FEIRA 07-11-2025
<b>CAFÉ DA MANHÃ 07:00</b>	- LEITE COM POLPA DE FRUTA -BISCOITO	- LEITE COM POLPA DE FRUTA - PÃO COM MANTEIGA	- LEITE COM POLPA DE FRUTA - PÃO COM MANTEIGA	- LEITE COM POLPA DE FRUTA - PÃO COM MANTEIGA	- LEITE COM POLPA DE FRUTA - PÃO COM MANTEIGA
<b>MERENDA MANHÃ 10:40</b>	- ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO - NHOQUE COM MOLHO DE CARNE, POLPA DE TOMATE E CHEIRO VERDE -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE	-PÃO COM MOLHO DE CARNE BOVINA DESFIADA, POLPA DE TOMATE E CEBOLA. -SUCO -FRUTA	-TORTA DE FRANGO, MILHO, CENOURA, TOMATE, CEBOLA E QUEIJO MUSSARELA -SUCO -FRUTA	- TORTA DE CARNE BOVINA - PÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA, CENOURA, BOVINA MOÍDA, CENOURA, TOMATE, MILHO, CEBOLA E POLPA DE TOMATE E MILHO. QUEIJO MUSSARELA. -SUCO -FRUTA	
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b> 1902 kcal	<b>CHO (g)</b> 309 g 65%	<b>PTN (g)</b> 71 g 15%	<b>LPD (g)</b> 63 g 30%	<b>15% a 30% do VET</b>

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