

## CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO PARCIAL 20%

## Necessidades Alimentares:

## NOVEMBRO/2025

	SEGUNDA-FEIRA 17-11-2025	TERÇA-FEIRA 18-11-2025	QUARTA-FEIRA 19-11-2025	QUINTA-FEIRA 20-11-2025	SEXTA-FEIRA 21-11-2025
<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	<b>FERIADO</b>	<b>PONTO FACULTATIVO</b>
<b>MERENDA MANHÃ 10:40</b>	-ARROZ BRANCO COZIDO  -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO  -CARNE EM TIRAS ACEBOLADA  -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE	-ARROZ BRANCO COZIDO  -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO  -FILÉ DE PEITO DE FRANGO FRITO E ACEBOLADO  - SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE  -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO  -FEIJÃO PRETO COZIDO  -CARNE SUÍNA ACEBOLADA  -SALADA CRUA TEMPERADA COM AZEITE, SAL E VINAGRE  -SUCO		
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>		<b>10% a 15% do VET</b>	
		543 kcal	88 g	20g	18g
		65%	15%	30%	

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

