

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO INTEGRAL 70%

Necessidades Alimentares:

FEVEREIRO/2026

	SEGUNDA-FEIRA 09-02-2026	TERÇA-FEIRA 10-02-2026	QUARTA-FEIRA 11-02-2026	QUINTA-FEIRA 12-02-2026	SEXTA-FEIRA 13-02-2026
CAFÉ DA MANHÃ 07:00	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	-LEITE INTEGRAL COM CHOCOLATE 50% CACAU -PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA
LANCHE DA MANHÃ 09:15	- FRAPÊ -BISCOITO SALGADO	- FRAPÊ -BISCOITO DOCE	- FRAPÊ -PÃO COM MANTEIGA	- FRAPÊ -BISCOITO DOCE	- FRAPÊ -BISCOITO SALGADO
ALMOÇO 11:20	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO - CARNE BOVINA COM BATATA, MOLHO DE TOMATE E PIMENTÃO. -SALADA CRUA -FRUTA	- ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO PRETO COZIDO -FAROFA DE CARNE SUÍNA -SALADA DE CRUA -FRUTA	- MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, POLPA DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE. -SALADA DE CRUA -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -CREME DE MILHO -COXINHA DA ASA DE FRANGO ASSADA. -SALADA DE CRUA -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO PRETO COZIDO -LOMBO SUÍNO ACEBOLADO, -SALADA DE CRUA -FRUTA
LANCHE DA TARDE 14:30	- BOLO DE FUBÁ -SUCO	- PÃO COM CARNE -SUCO	- BOLO DE CACAU COM PASSAS -SUCO	-TORTA SALGADA - SUCO	- BOLO SIMPLES COM CALDA -SUCO
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
	1902 kcal		309 g 65%	71g 15%	63g 30%

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