

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO INTEGRAL 70%

Necessidades Alimentares:

MARÇO/2026

	SEGUNDA-FEIRA 23-03-2026	TERÇA-FEIRA 24-03-2026	QUARTA-FEIRA 25-03-2026	QUINTA-FEIRA 26-03-2026	SEXTA-FEIRA 27-03-2026
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 09:30	- FRAPÊ -BISCOITO SALGADO	- FRAPÊ -BISCOITO DOCE	- FRAPÊ -BISCOITO SALGADO	- FRAPÊ -BISCOITO DOCE	- FRAPÊ -BISCOITO SALGADO
ALMOÇO 12:15	-ARROZ BRANCO COZIDO - FEIJÃO PRETO COZIDO -CARNE SUÍNA, PERNIL EM CUBOS ACEBOLADO -SALADA CRUA	-ARROZ BRANCO COZIDO - BOBÓ DE FRANGO -SALADA CRUA -FRUTA	- MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE, CENOURA E MOLHO BRANCO -SALADA CRUA -FRUTA	- ARROZ BRANCO COZIDO - FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO - FILÉ DE PEITO DE FRANGO EM CUBOS ACEBOLADO -SALADA CRUA -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO - NHOQUE COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, MOLHO DE TOMATE E QUEIJO MUSSARELA -SALADA CRUA
LANCHE DA TARDE 15:45	- PÃO COM MANTEIGA -SUCO	- PÃO COM CARNE -SUCO	- CANJICA	-BISCOITO SALGADO - SUCO	- BISCOITO DOCE -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.