

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO PARCIAL 20%

Necessidades Alimentares:

MARÇO/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	23-03-2026	24-03-2026	25-03-2026	26-03-2026	27-03-2026
CEIA 21:15	-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
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	
		543 kcal	88 g	20g	18g
		65%	15%	30%	

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