

## CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO INTEGRAL 70%

## Necessidades Alimentares:

MARÇO/2026

	SEGUNDA-FEIRA 30-03-2026	TERÇA-FEIRA 31-03-2026	QUARTA-FEIRA 01-04-2026	QUINTA-FEIRA 02-04-2026	SEXTA-FEIRA 03-04-2026
<b>CAFÉ DA MANHÃ</b> 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	- FERIADO
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 09:30	- FRAPÊ -BISCOITO SALGADO	- FRAPÊ -BISCOITO DOCE	- FRAPÊ -BISCOITO SALGADO	- FRAPÊ -BISCOITO DOCE	- FERIADO
<b>ALMOÇO</b> 12:15	-ARROZ BRANCO COZIDO -OMELETE COM CENOURA -SALADA CRUA	-ARROZ BRANCO COZIDO - FAROFA DE CARNE SUINA COM CENOURA -SALADA CRUA -FRUTA	- ARROZ BRANCO COZIDO - PEIXE ASSADO COM BATATA E SUCO -SALADA CRUA -FRUTA	- MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO, CENOURA, MILHO E TOMATE -SALADA CRUA -FRUTA	- FERIADO
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15:45	- PÃO COM MANTEIGA -SUCO	- PÃO COM CARNE -SUCO	- CANJICA	-BISCOITO SALGADO - SUCO	- FERIADO
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.