

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO INTEGRAL 70%

Necessidades Alimentares:

ABRIL/2026

	SEGUNDA-FEIRA 13-04-2026	TERÇA-FEIRA 14-04-2026	QUARTA-FEIRA 15-04-2026	QUINTA-FEIRA 16-04-2026	SEXTA-FEIRA 17-04-2026
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 DE CHOCOLATE 50% CACAU -BISCOITO SALGADO	-FRAPÊ DE CHOCOLATE 50% CACAU -BISCOITO DOCE	-FRAPÊ DE CHOCOLATE 50% CACAU -BISCOITO SALGADO	-FRAPÊ DE CHOCOLATE 50% CACAU -BISCOITO DOCE	-FRAPÊ DE CHOCOLATE 50% CACAU -BISCOITO SALGADO
ALMOÇO 12:15	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -OMELETE -SALADA CRUA	-ARROZ BRANCO COZIDO -CREME DE MILHO -SOBRECOXA DE FRANGO ASSADA. -SALADA DE CRUA	-MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO, POLPA DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE. -SALADA DE CRUA -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -PURÊ DE BATATA COM MOLHO DE CARNE -SALADA DE CRUA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -CARNE BOVINA EM MOLHO COM PIMENTÃO, TOMATE E CHEIRO VERDE. -SALADA CRUA
LANCHE DA TARDE 15:45	-PÃO COM MOLHO DE CARNE -SUCO	-PÃO COM MOHO DE FRANGO -SUCO	-BOLO DE CHOCOLATE 50% CACAU -FRAPÊ	-PÃO COM MOLHO DE FRANGO -SUCO	-BOLO SIMPLES -FRAPÊ
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.