

## CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO PARCIAL 20%

## Necessidades Alimentares:

ABRIL/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13-04-2026	14-04-2026	15-04-2026	16-04-2026	17-04-2026
<b>CEIA 21:15</b>	-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	-PÃO COM MOLHO DE CARNE, CENOURA E TOMATE  -SUCO	-ARROZ BRANCO COZIDO  -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO  -CARNE BOVINA EM MOLHO COM PIMENTÃO, TOMATE E CHEIRO VERDE.  -SALADA CRUA
<b>Composição nutricional (Média semanal)</b>	<b>Energia (Kcal)</b>	<b>CHO (g)</b>		<b>PTN (g)</b>	
		<b>55% a 65% do VET</b>		<b>10% a 15% do VET</b>	
		543 kcal	88 g	20g	18g
		65%	15%	30%	

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