

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO INTEGRAL 70%

Necessidades Alimentares:

ABRIL/2026

	SEGUNDA-FEIRA 20-04-2026	TERÇA-FEIRA 21-04-2026	QUARTA-FEIRA 22-04-2026	QUINTA-FEIRA 23-04-2026	SEXTA-FEIRA 24-04-2026
CAFÉ DA MANHÃ 07:00	PONTO FACULTATIVO	FERIADO	-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
ALMOÇO 12:15			-ARROZ BRANCO COZIDO -CARNE COM BATATA -SALADA CRUA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO PRETO COZIDO - CARNE SUÍNA ACEBOLADA -FAROFA DE BANANA DA TERRA -SALADA CRUA -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO - FILÉ DE PEIXE ASSADO COM TOMATE E CEBOLA. -SALADA CRUA
LANCHE DA TARDE 15:45			- BOLO DE MILHO -FRAPÊ	-PÃO COM MOLHO DE CARNE -SUCO	- BISCOITO DE POLVILHO -FRAPÊ
Composição nutricional (Média semanal)		Energia (Kcal) 1902 kcal	CHO (g) 55% a 65% do VET	PTN (g) 10% a 15% do VET	LPD (g) 15% a 30% do VET
			309 g	71g	63g
			65%	15%	30%

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