

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO PARCIAL 20%

Necessidades Alimentares:

MAIO/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04-05-2026	05-05-2026	06-05-2026	07-05-2026	08-05-2026
CEIA 21:15	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -OMELETE -SALADA CRUA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -FRANGO ASSADO COM TOMATE E CEBOLA - SALADA CRUA	- MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA E MOLHO DE TOMATE -SALADA CRUA -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -LOMBO SUÍNO FATIADO E ACEBOLADO -SALADA CRUA -FRUTA	-GALINHADA COM FILÉ DE SOBRECOXA DE FRANGO, POLPA DE TOMATE, MILHO E CENOURA -SALADA CRUA -FRUTA
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.**