

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO INTEGRAL 70%

Necessidades Alimentares:

MAIO/2026

	SEGUNDA-FEIRA 11-05-2026	TERÇA-FEIRA 12-05-2026	QUARTA-FEIRA 13-05-2026	QUINTA-FEIRA 14-05-2026	SEXTA-FEIRA 15-05-2026
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 TEMPERADO COM CARNE BOVINA MOÍDA, TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE. -SALADA DE CRUA	-ARROZ BRANCO COZIDO - ESTROGONOFE DE FRANGO -SALADA CRUA -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO - FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO - CARNE BOVINA ACEBOLADA -SALADA DE CRUA -FRUTA	--MACARRÃO COM MOLHO DE FRANGO, POLPA DE TOMATE, CENOURA E CHEIRO VERDE. -SALADA DE CRUA -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -QUIBE ASSADO -SALADA DE CRUA
LANCHE DA TARDE 15:45	- BOLO DE FUBÁ -SUCO	- PÃO COM CARNE -SUCO	- BOLO DE CHOCOLATE 50% CACAU -SUCO	-TORTA DE FRANGO, MILHO E CENOURA - SUCO	- BOLO SIMPLES COM LEITE DE COCO -SUCO
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.