

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO PARCIAL 20%

Necessidades Alimentares:

MAIO/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11-05-2026	12-05-2026	13-05-2026	14-05-2026	15-05-2026
CEIA 21:15	- 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
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.Documento assinado digitalmente
NAYARA ELLEN SUDARIO DA SILVA
Data: 29/04/2026 12:26:38-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>