

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO - PERÍODO PARCIAL 20%

Necessidades Alimentares:

MAIO/2026

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19-05-2026	20-05-2026	21-05-2026	22-05-2026	23-05-2026
CEIA 21:15	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO -CARNE BOVINA EM CUBOS COM MANDIOCA -SALADA CRUA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO - NHOQUE COM MOLHO DE CARNE, MOLHO DE TOMATE E QUEIJO MUSSARELA -SALADA CRUA -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CAROQUINHA COZIDO -FILÉ DE PEIXE ASSADO COM TOMATE E CEBOLA. -SALADA CRUA -FRUTA	-ARROZ BRANCO COZIDO -FEIJÃO CARIOQUINHA COZIDO - FILÉ DE PEITO DE FRANGO ACEBOLADO -SALADA CRUA -FRUTA	-MACARRÃO COM MOLHO E CARNE BOVINA MOÍDA, CENOURA E POLPA DE TOMATE-SALADA CRUA -SALADA 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.