



CARDÁPIO - EJA - de 19 à 60 ANOS

MÊS: MARÇO / 2026

MERENDA LOUVEIRA

Período: Parcial

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
MERENDA DA TARDE	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO PARAFUSO
	FRANGO EM CUBOS COM ABOBRINHA SALADA DE PEPINO E BETERRABA MAÇÃ GALA	CARNE EM CUBOS COM BATATA SALADA DE ALFACE COM TOMATE BANANA PRATA	FRANGO EM ISCAS COM ABÓBORA SALADA DE ESCAROLA COM CENOURA LARANJA PÊRA	CARNE MOÍDA À BOLONHESA COM BETERRABA (MOLHO) MAMÃO FORMOSA	FRANGO EM CUBOS COM MANDIOCA SALADA DE COUVE E CENOURA MELÃO
Informação Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	770,20		109,00	28,00	27,20

Fontes: Taco 4ª Edição 2011.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Camila Ferreira
Nutricionista Coordenadora
CRN - 57907



CARDÁPIO - EJA - de 19 à 60 ANOS

MÊS: MARÇO / 2026

MERENDA LOUVEIRA

Período: Parcial

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
MERENDA DA TARDE	ARROZ E FAROFINHA	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO
	FEIJOADA (CARNE EM CUBOS COM FEIJÃO PRETO) COM FAROFINHA (CENOURA E COUVE) SALADA DE ALFACE COM TOMATE LARANJA PÊRA	FRANGO EM ISCAS COM ABOBRINHA SALADA DE ESCAROLA COM CENOURA MAMÃO FORMOSA	CARNE MOÍDA COM BATATA SALADA DE ACELGA COM BETERRABA BANANA PRATA	FRANGO EM CUBOS COM CHUCHU SALADA DE ACELGA COM TOMATE MELANCIA	CARNE EM ISCAS COM ABÓBORA SALADA DE REPOLHO VERDE COM BETERRABA MELÃO
Informação Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		803,90	106,00	27,00	24,10

Fontes: Taco 4ª Edição 2011.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Camila Ferreira
Nutricionista Coordenadora
CRN 57907



CARDÁPIO - EJA - de 19 à 60 ANOS

MERENDA LOUVEIRA

Período: Parcial

MÊS: MARÇO / 2026

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
MERENDA DA TARDE	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO
	CARNE EM ISCAS COM MANDIOCA SALADA DE BETERRABA COM CENOURA LARANJA PÊRA	STROGONOFF DE FRANGO CUBOS (MOLHO COM CENOURA) SALADA DE ALFACE COM TOMATE BANANA PRATA	FAROFINHA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA E COUVE SALADA DE ALFACE COM BETERRABA CRUA MAMÃO FORMOSA	FRANGO EM ISCAS COM ABÓBORA SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELÃO	CARNE EM CUBOS COM CHUCHU SALADA DE ESCAROLA COM CENOURA MAÇÃ GALA
Informação Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		793,20	103,00	28,00	25,90

Fontes: Taco 4ª Edição 2011.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Camila Ferreira
Nutricionista Coordenadora
CRN - 57907



CARDÁPIO - EJA - de 19 à 60 ANOS

MÊS: MARÇO / 2026

MERENDA LOUVEIRA

Período: Parcial

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	23/03/2026	24/03/2026	25/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
MERENDA DA TARDE	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO
	FRANGO EM CUBOS COM CENOURA SALADA DE COUVE COM PEPINO MELÃO	CARNE MOÍDA COM BATATA SALADA DE REPOLHO COM TOMATE MAÇÃ GALA	FRANGO EM ISCAS COM MANDIOCA SALADA DE ACELGA COM BETERRABA CRUA BANANA NANICA	CARNE EM CUBOS COM BATATA DOCE SALADA DE COUVE COM TOMATE MAÇÃ FUJI	FRANGO EM TIRAS COM FEIJÃO BRANCO SALADA DE ESCAROLA COM CENOURA MAMÃO FORMOSA
Informação Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	801,90		107,00	27,00	26,50

Fontes: Taco 4ª Edição 2011.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Camila Ferreira
Nutricionista Coordenadora
CRN - 57907