



CARDÁPIO - EJA - de 19 à 60 ANOS

MÊS: JUNHO / 2026

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira 01/06/2026	Terça-Feira 02/06/2026	Quarta-Feira 03/06/2026	Quinta-Feira 04/06/2026	Sexta-feira 05/06/2026
MERENDA DA TARDE	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	CARNE EM CUBOS COM ABÓBORA SALADA DE REPOLHO E BETERRABA MAÇÃ GALA	FRANGO EM ISCAS COM CENOURA SALADA DE CHICÓRIA COM PEPINO CAQUI	CARNE MOÍDA COM CHUCHU SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELANCIA	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	Informação Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal) 596,96	CHO (g) 94,43	PTN (g) 25,19	LPD (g) 15,10

Fontes: Taco 4^a Edição 2011.

Observações gerais: os produtos provenientes da agricultura familiar poderão variar conforme a sazonalidade e da disponibilidade dos agricultores.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Camila Ferreira
Nutricionista Coordenadora
CRN - 57907



CARDÁPIO - EJA - de 19 à 60 ANOS

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

MÊS: JUNHO / 2026

Refeição	Segunda-Feira 08/06/2026	Terça-Feira 09/06/2026	Quarta-Feira 10/06/2026	Quinta-Feira 11/06/2026	Sexta-feira 12/06/2026
MERENDA DA TARDE	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO PARAFUSO
	FAROFINHA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA E COUVE SALADA DE PEPINO COM TOMATE MAÇÃ FUJI	FRANGO EM TIRAS COM ABÓBORA SALADA DE ALFACE COM CHUCHU COZIDO BANANA NANICA	CARNE EM TIRAS COM ABOBRINHA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA CAQUI	FRANGO EM TIRAS COM CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO COM BETERRABA UVA NIÁGARA	CARNE MOÍDA À BOLONHESA (BETERRABA PROCESSADA NO MOLHO) MELANCIA
Informação Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		636,28	103,06	27,30	14,60

Fontes: Taco 4ª Edição 2011.

Observações gerais: os produtos provenientes da agricultura familiar poderão variar conforme a sazonalidade e da disponibilidade dos agricultores.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Camila Ferreira
Nutricionista Coordenadora
CRN - 57907



CARDÁPIO - EJA - de 19 à 60 ANOS

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

MÊS: JUNHO / 2026

Refeição	Segunda-Feira 15/06/2026	Terça-Feira 16/06/2026	Quarta-Feira 17/06/2026	Quinta-Feira 18/06/2026	Sexta-feira 19/06/2026
MERENDA DA TARDE	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO
	FRANGO EM ISCAS COM ABÓBORA SALADA DE ACELGA COM BETERRABA MAÇÃ FUJI	CARNE EM ISCAS COM MANDIOCA SALADA DE REPOLHO COM TOMATE BANANA NANICA	FRANGO EM ISCAS COM ABOBRINHA SALADA DE CHICÓRIA COM PEPINO MAMÃO FORMOSA	FEIJOADA (CARNE EM CUBOS COM FEIJÃO PRETO) FAROFINHA (CENOURA E COUVE) SALADA DE ALFACE COM CHUCHU COZIDO CAQUI	FRANGO EM ISCAS COM CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MELANCIA
	Informação Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal) 594,16	CHO (g) 95,61	PTN (g) 25,78	LPD (g) 14,19

Fontes: Taco 4 3ª Edição 2011.

Observações gerais: os produtos provenientes da agricultura familiar poderão variar conforme a sazonalidade e da disponibilidade dos agricultores.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Camila Ferreira
Nutricionista Coordenadora
CRN - 57907



CARDÁPIO - EJA - de 19 à 60 ANOS

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

MÊS: JUNHO / 2026

Refeição	Segunda-Feira 22/06/2026	Terça-Feira 23/06/2026	Quarta-Feira 24/06/2026	Quinta-Feira 25/06/2026	Sexta-feira 26/06/2026
MERENDA DA TARDE	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO PARAFUSO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO
	CARNE EM ISCAS COM BATATA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA MAÇÃ GALA	FRANGO EM ISCAS COM CENOURA SALADA DE ACELGA COM BETERRABA COZIDA CAQUI	CARNE MOÍDA À BOLONHESA (CENOURA PROCESSADA NO MOLHO) LARANJA PÊRA	CARNE EM CUBOS COM BATATA DOCE SALADA DE ALFACE COM TOMATE UVA NIÁGARA	FRANGO EM TIRAS COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE CHICÓRIA COM CHUCHU COZIDO MELANCIA
	Informação Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		622,19	102,30	26,72	13,48

Fontes: Taco 4ª Edição 2011.

Observações gerais: os produtos provenientes da agricultura familiar poderão variar conforme a sazonalidade e da disponibilidade dos agricultores.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Camila Ferreira
Nutricionista Coordenadora
CRN - 57907



CARDÁPIO - EJA - de 19 à 60 ANOS
MERENDA LOUVEIRA
 Período: Integral / Parcial

MÊS: JUNHO / 2026

Reição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	29/06/2026	30/06/2026	01/07/2026	02/07/2026	03/07/2026
	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	POLENTA
MERENDA DA TARDE	FRANGO EM CUBOS COM ABÓBORA SALADA DE ACELGA E BETERRABA MAÇÃ GALA	CARNE EM CUBOS COM BATATA SALADA DE RÚCULA COM CENOURA CAQUI	FRANGO EM ISCAS COM CHUCHU SALADA DE CHICÓRIA COM PEPINO MELANCIA	STROGONOFF DE FRANGO CUBOS (MOLHO COM CENOURA) SALADA DE ALFACE COM TOMATE LARANJA PÊRA	CARNE MOÍDA À BOLHONESA COM ABOBRINHA MAMÃO FORMOSA
Informação Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)		CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	612,81		98,13	25,97	15,17

Fontes: Taco 4^a Edição 2011.

Observações gerais: os produtos provenientes da agricultura familiar poderão variar conforme a sazonalidade e da disponibilidade dos agricultores.

CARDÁPIO SUJEITO À ALTERAÇÕES.

Camila Ferreira
 Nutricionista Coordenadora
 CRN - 57907