



CARDÁPIO - EJA E ENSINO MÉDIO NOTURNO - de 19 à 60 ANOS

MÊS: JULHO / 2026

MERENDA LOUVEIRA
Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira 06/07/2026	Terça-Feira 07/07/2026	Quarta-Feira 08/07/2026	Quinta-Feira 09/07/2026	Sexta-feira 10/07/2026
MERENDA DA NOITE	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
	CARNE EM ISCAS COM BATATA SALADA DE REPOLHO COM CENOURA MAMÃO FORMOSA	FRANGO EM ISCAS COM ABÓBORA SALADA DE ACELGA COM BETERRABA COZIDA BANANA NANICA	CARNE MOÍDA À BOLONHESA (CENOURA PROCESSADA NO MOLHO) LARANJA PÊRA	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 E ENSINO MÉDIO NOTURNO - de 19 à 60 ANOS

MÊS: JULHO / 2026

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira 13/07/2026	Terça-Feira 14/07/2026	Quarta-Feira 15/07/2026	Quinta-Feira 16/07/2026	Sexta-feira 17/07/2026
MERENDA DA NOITE	POLENTA	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO
	FRANGO EM ISCAS COM CENOURA SALADA DE CHICÓRIA COM PEPINO MAÇÃ GALA	CARNE EM CUBOS COM ABÓBORA SALADA DE REPOLHO E BETERRABA BANANA NANICA	CARNE MOÍDA COM CHUCHU SALADA DE ACELGA COM CENOURA MELANCIA	CARNE EM CUBOS COM BATATA DOCE SALADA DE ALFACE COM TOMATE MAÇÃ GALA	FRANGO EM TIRAS COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE CHICÓRIA COM CHUCHU COZIDO MELANCIA
	Informação Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal) 636,28	CHO (g) 103,06	PTN (g) 27,30	LPD (g) 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 E ENSINO MÉDIO NOTURNO - de 19 à 60 ANOS

MÊS: JULHO / 2026

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira 20/07/2026	Terça-Feira 21/07/2026	Quarta-Feira 22/07/2026	Quinta-Feira 23/07/2026	Sexta-feira 24/07/2026
MERENDA DA NOITE	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 LARANJA	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^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 E ENSINO MÉDIO NOTURNO - de 19 à 60 ANOS

MÊS: JULHO / 2026

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira 27/07/2026	Terça-Feira 28/07/2026	Quarta-Feira 29/07/2026	Quinta-Feira 30/07/2026	Sexta-feira 31/07/2026
MERENDA DA NOITE	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO
	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 MAMÃO FORMOSA	CARNE EM CUBOS COM BATATA DOCE SALADA DE ALFACE COM TOMATE UVA NIÁGARA	CARNE MOÍDA À BOLONHESA (BETERRABA PROCESSADA NO MOLHO) MELANCIA
	Informação Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		612,81	98,13	25,97	15,17

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