

**CARDÁPIO - ENSINO MÉDIO - de 16 à 18 ANOS****MÊS: SETEMBRO / 2026****MERENDA LOUVEIRA**
Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	07/09/2026	08/09/2026	09/09/2026	10/09/2026	11/09/2026
CAFÉ DA MANHÃ		LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM AÇÚCAR FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA
		ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	POLENTA
		SOBRECOXA DE FRANGO (EM CUBOS)	CARNE EM CUBOS	FRANGO EM ISCAS	
MERENDA DA MANHÃ	FERIADO	COM ABOBRINHA E CENOURA SALADA DE ACELGA E BETERRABA MAÇÃ GALA	COM BATATA E ABÓBORA SALADA DE ALFACE COM CENOURA BANANA NANICA	COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE CHICÓRIA COM PEPINO MAMÃO FORMOSA	CARNE MOÍDA À BOLHONESA COM ABOBRINHA LARANJA PÊRA
CAFÉ DA TARDE		LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE INTEGRAL COM AÇÚCAR FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA
MERENDA DA TARDE		ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	POLENTA	ARROZ E FEIJÃO
		SOBRECOXA DE FRANGO (EM CUBOS) COM ABOBRINHA E CENOURA SALADA DE ACELGA E BETERRABA MAÇÃ GALA	CARNE EM CUBOS COM BATATA E ABÓBORA SALADA DE ALFACE COM CENOURA BANANA NANICA	CARNE MOÍDA À BOLHONESA COM ABOBRINHA MAMÃO FORMOSA	FRANGO EM ISCAS COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE CHICÓRIA COM PEPINO LARANJA PÊRA
		Informação Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)
		1.808,51	270,46	74,13	58,98

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.

André Luís Vaccari
Nutricionista
CRN3 - 42999



CARDÁPIO - ENSINO MÉDIO - de 16 à 18 ANOS

MÊS: SETEMBRO / 2026

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	14/09/2026	15/09/2026	16/09/2026	17/09/2026	18/09/2026
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA
MERENDA DA MANHÃ	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO PARAFUSO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	FEIJÃO
	FRANGO EM TIRAS COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE CHICÓRIA COM CHUCHU COZIDO MAÇÃ GALA	CARNE MOÍDA COM CHUCHU SALADA DE ACELGA COM CENOURA BANANA NANICA	CARNE EM CUBOS COM BATATA DOCE SALADA DE ALFACE COM TOMATE LARANJA PÊRA	CARNE EM CUBOS COM ABÓBORA E ABOBRINHA SALADA DE REPOLHO E BETERRABA MELANCIA	GALINHADA COM MILHO (FILÉ DE SOBRECOXA, ARROZ, MILHO E TOMATE) SALADA DE CHICÓRIA COM PEPINO MAMÃO FORMOSA
CAFÉ DA TARDE	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA
MERENDA DA TARDE	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO PARAFUSO	FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO
	FRANGO EM TIRAS COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE CHICÓRIA COM CHUCHU COZIDO MAÇÃ GALA	CARNE EM CUBOS COM BATATA DOCE SALADA DE ALFACE COM TOMATE BANANA NANICA	CARNE MOÍDA COM CHUCHU SALADA DE ACELGA COM CENOURA LARANJA PÊRA	GALINHADA COM MILHO (FILÉ DE SOBRECOXA, ARROZ, MILHO E TOMATE) SALADA DE CHICÓRIA COM PEPINO MELANCIA	CARNE EM CUBOS COM ABÓBORA E ABOBRINHA SALADA DE REPOLHO E BETERRABA MAMÃO FORMOSA
Informação Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.881,42	288,92	78,53	58,32

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.

André Luís Vaccari
Nutricionista
CRN3 - 42999



CARDÁPIO - ENSINO MÉDIO - de 16 à 18 ANOS

MÊS: SETEMBRO / 2026

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	21/09/2026	22/09/2026	23/09/2026	24/09/2026	25/09/2026
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA
MERENDA DA MANHÃ	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO
	FRANGO EM ISCAS COM CENOURA E BATATA SALADA DE ACELGA COM BETERRABA MAÇÃ FUJI	CARNE EM ISCAS COM MANDIOCA SALADA DE REPOLHO COM TOMATE BANANA NANICA	SOBRECOSA DE 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 E CHUCHU SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MELANCIA
CAFÉ DA TARDE	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR CUSCUZ	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA
MERENDA DA TARDE	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO
	FRANGO EM ISCAS COM CENOURA E BATATA SALADA DE ACELGA COM BETERRABA MAÇÃ FUJI	CARNE EM ISCAS COM MANDIOCA SALADA DE REPOLHO COM TOMATE BANANA NANICA	SOBRECOSA DE 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 E CHUCHU SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MELANCIA
Informação Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.801,34	270,04	75,01	56,80

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.

André Luís Vaccari
Nutricionista
CRN3 - 42999



CARDÁPIO - ENSINO MÉDIO - de 16 à 18 ANOS

MÊS: SETEMBRO / 2026

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	28/09/2026	29/09/2026	30/09/2026	01/10/2026	02/10/2026
CAFÉ DA MANHÃ	LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA
MERENDA DA MANHÃ	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO PARAFUSO	ARROZ E FEIJÃO
	FAROFINHA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA E COUVE SALADA DE PEPINO COM TOMATE MAÇÃ FUJI	STROGONOFF DE CARNE (FRANGO + MOLHO BRANCO) SALADA DE ALFACE COM CHUCHU COZIDO BANANA NANICA	FRANGO EM TIRAS COM ABOBRINHA E CHUCHU SALADA DE REPOLHO COM CENOURA MAMÃO FORMOSA	CARNE MOÍDA À BOLONHESA (BETERRABA PROCESSADA NO MOLHO) LARANJA PÊRA	FRANGO EM TIRAS COM CENOURA E BATATA SALADA DE ALMEIRÃO COM BETERRABA MELANCIA
CAFÉ DA TARDE	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR PÃO COM MANTEIGA
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 ABOBRINHA E CHUCHU SALADA DE REPOLHO COM CENOURA BANANA NANICA	STROGONOFF DE CARNE (FRANGO + MOLHO BRANCO) SALADA DE ALFACE COM CHUCHU COZIDO MAMÃO FORMOSA	FRANGO EM TIRAS COM CENOURA E BATATA SALADA DE ALMEIRÃO COM BETERRABA LARANJA PÊRA	CARNE MOÍDA À BOLONHESA (BETERRABA PROCESSADA NO MOLHO) MELANCIA
Informação Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		1.840,21	277,86	75,70	59,11

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.

André Luís Vaccari
Nutricionista
CRN3 - 42999



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

MÊS: SETEMBRO / 2026

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	07/09/2026	08/09/2026	09/09/2026	10/09/2026	11/09/2026
MERENDA DA NOITE	FERIADO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO	POLENTA	ARROZ E FEIJÃO
		SOBRECOXA DE FRANGO (EM CUBOS) COM ABOBRINHA E CENOURA SALADA DE ACELGA E BETERRABA MAÇÃ GALA	CARNE EM CUBOS COM BATATA E ABÓBORA SALADA DE ALFACE COM CENOURA BANANA NANICA	CARNE MOÍDA À BOLHONESA COM ABOBRINHA MAMÃO FORMOSA	FRANGO EM ISCAS COM CENOURA E CHUCHU SALADA DE CHICÓRIA COM PEPINO LARANJA PÊRA
	Informação Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		596,96	94,43	25,19	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.

André Luís Vaccari
Nutricionista
CRN3 - 42999



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

MÊS: SETEMBRO / 2026

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	14/09/2026	15/09/2026	16/09/2026	17/09/2026	18/09/2026
MERENDA DA NOITE	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO PARAFUSO	FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO
	FRANGO EM TIRAS COM MANDIOCA E TOMATE SALADA DE CHICÓRIA COM CHUCHU COZIDO MAÇÃ GALA	CARNE EM CUBOS COM BATATA DOCE SALADA DE ALFACE COM TOMATE BANANA NANICA	CARNE MOÍDA COM CHUCHU SALADA DE ACELGA COM CENOURA LARANJA PÊRA	GALINHADA COM MILHO (FILÉ DE SOBRECOXA, ARROZ, MILHO E TOMATE) SALADA DE CHICÓRIA COM PEPINO MELANCIA	CARNE EM CUBOS COM ABÓBORA E ABOBRINHA SALADA DE REPOLHO E BETERRABA MAMÃO FORMOSA
	Informação Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		636,28	103,06	27,30	14,60

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.

André Luís Vaccari
Nutricionista
CRN3 - 42999



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

MÊS: SETEMBRO / 2026

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	21/09/2026	22/09/2026	23/09/2026	24/09/2026	25/09/2026
MERENDA DA NOITE	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO
	FRANGO EM ISCAS COM CENOURA E BATATA SALADA DE ACELGA COM BETERRABA MAÇÃ FUJI	CARNE EM ISCAS COM MANDIOCA SALADA DE REPOLHO COM TOMATE BANANA NANICA	SOBRECOXA DE 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 E CHUCHU SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MELANCIA
	Informação Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		594,16	95,61	25,78	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.

André Luís Vaccari
Nutricionista
CRN3 - 42999



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

MÊS: SETEMBRO / 2026

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	28/09/2026	29/09/2026	30/09/2026	01/10/2026	02/10/2026
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 ABOBRINHA E CHUCHU SALADA DE REPOLHO COM CENOURA BANANA NANICA	STROGONOFF DE CARNE (FRANGO + MOLHO BRANCO) SALADA DE ALFACE COM CHUCHU COZIDO MAMÃO FORMOSA	FRANGO EM TIRAS COM CENOURA E BATATA SALADA DE ALMEIRÃO COM BETERRABA LARANJA PÊRA	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.

André Luís Vaccari
Nutricionista
CRN3 - 42999