



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

MÊS: SETEMBRO / 2026

MERENDA LOUVEIRA
Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira 07/09/2026	Terça-Feira 08/09/2026	Quarta-Feira 09/09/2026	Quinta-Feira 10/09/2026	Sexta-feira 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
		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
	Informação Nutricional (Média Semanal)	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 21/09/2026	Terça-Feira 22/09/2026	Quarta-Feira 23/09/2026	Quinta-Feira 24/09/2026	Sexta-feira 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) 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.

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