



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

MÊS: OUTUBRO / 2026

MERENDA LOUVEIRA
Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	05/10/2026	06/10/2026	07/10/2026	08/10/2026	09/10/2026
MERENDA DA NOITE	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO	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 PEPINO BANANA NANICA	CARNE MOÍDA COM CHUCHU SALADA DE ACELGA COM CENOURA FLAN DE CHOCOLATE	GALINHADA COM MILHO (FILÉ DE SOBRECOXA, ARROZ, MILHO E TOMATE) SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELANCIA	CARNE EM CUBOS COM ABÓBORA E ABOBRINHA SALADA DE REPOLHO E BETERRABA ABACAXI
	Informação Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		647,49	90,87	27,48	15,67

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: OUTUBRO / 2026

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	12/10/2026	13/10/2026	14/10/2026	15/10/2026	16/10/2026
MERENDA DA NOITE	FERIADO	DIA DO PROFESSOR	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO
			FAROFINHA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA E COUVE SALADA DE ALMEIRÃO COM BETERRABA MAÇÃ GALA	STROGONOFF DE FRANGO (FRANGO + MOLHO BRANCO) SALADA DE ACELGA COM CHUCHU COZIDO MAMÃO FORMOSA	CARNE EM ISCAS COM BATATA E CENOURA SALADA DE ALFACE COM BETERRABA MELANCIA
Informação Nutricional (Média Semanal)		Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		684,36	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.

André Luís Vaccari
Nutricionista
CRN3 - 42999



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

MÊS: OUTUBRO / 2026

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira 19/10/2026	Terça-Feira 20/10/2026	Quarta-Feira 21/10/2026	Quinta-Feira 22/10/2026	Sexta-feira 23/10/2026
MERENDA DA NOITE	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO
	FRANGO EM ISCAS COM CENOURA E BATATA SALADA DE ACELGA COM BETERRABA MAÇÃ FUJI	SOBRECOXA DE FRANGO (EM ISCAS) COM ABOBRINHA SALADA DE CHICÓRIA COM TOMATE BANANA NANICA	ARROZ CARRETEIRO (ARROZ, CARNE ISCAS, TOMATE, CENOURA E MILHO) SALADA DE REPOLHO COM PEPINO MELÃO	CARNE MOÍDA COM CENOURA E ABOBRINHA SALADA DE ALFACE COM CHUCHU COZIDO SALADA DE FRUTAS	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)
		658,47	97,14	24,99	16,87

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 Luis Vaccari
Nutricionista
CRN3 - 42999



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

MÊS: OUTUBRO / 2026

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	26/10/2026	27/10/2026	28/10/2026	29/10/2026	30/10/2026
MERENDA DA NOITE	ARROZ	ARROZ E FEIJÃO	FERIADO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO
	FEIJOADA FAROFINHA (CENOURA E COUVE) SALADA DE PEPINO COM TOMATE LARANJA PÊRA	FRANGO EM TIRAS COM CENOURA SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA MAÇÃ GALA		GALINHADA COM MILHO (FILÉ DE SOBRECOXA, ARROZ, MILHO E TOMATE) SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELANCIA	STROGONOFF DE CARNE (CARNE + MOLHO BRANCO) SALADA DE ALMEIRÃO COM CENOURA COZIDA MAMÃO FORMOSA MAMÃO FORMOSA
	Informação Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)
		697,48	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.

André Luís Vaccari
Nutricionista
CRN3 - 42999