BIO REFEIÇÕES

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

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

MÊS: NOVEMBRO / 2026

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	02/11/2026	03/11/2026	04/11/2026	05/11/2026	06/11/2026
MERENDA DA NOITE	FERIADO	ARROZ E FEIJÃO CARNE EM CUBOS COM BATATA DOCE SALADA DE ACELGA COM PEPINO MAÇÃ FUJI	MACARRÃO CARNE MOÍDA COM CHUCHU SALADA DE ALFACE COM CENOURA MELÃO	FEIJÃO GALINHADA COM MILHO (FILÉ DE SOBRECOXA, ARROZ, MILHO E TOMATE) SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELANCIA	ARROZ E FEIJÃO 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)
		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

BIO REFEIÇÕES

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

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

MÊS: NOVEMBRO / 2026

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	09/11/2026	10/11/2026	11/11/2026	12/11/2026	13/11/2026
MERENDA DA NOITE	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	MACARRÃO	ARROZ E FEIJÃO PRETO	ARROZ E FEIJÃO
	CARNE EM CUBOS COM CHUCHU E CENOURA SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA MAGÃ GALA	FRANGO EM ISCAS COM ABOBRINHA E CENOURA SALADA DE ALFACE COM PEPINO BANANA NANICA	CARNE MOÍDA À BOLONHESA (BETERRABA E TOMATE PROCESSADOS NO MOLHO) LARANJA	FAROFINHA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA E COUVE SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MELANCIA	STROGONOFF DE FRANGO (FRANGO + MOLHO BRANCO) SALADA DE ACELGA COM CHUCHU COZIDO LARANJA
	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

BIO REFEIÇÕES

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

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

MÊS: NOVEMBRO / 2026

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	16/11/2026	17/11/2026	18/11/2026	19/11/2026	20/11/2026
MERENDA DA NOITE	ARROZ E FEIJÃO	ARROZ	FEIJÃO	ARROZ E FEIJÃO	FERIADO
	SOBRECOXA DE FRANGO (EM ISCAS) COM ABOBRINHA SALADA DE PEPINO COM TOMATE MAÇÃ FUJI	FEIJOADA FAROFINHA (CENOURA E COUVE) SALADA DE CHICÓRIA COM CHUCHU BANANA NANICA	ARROZ CARRETEIRO (ARROZ, CARNE ISCAS, TOMATE E CEBOLA) SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA MELÃO	CARNE EM CUBOS COM BATATA DOCE SALADA DE ALFACE COM CENOURA 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

BIO REFEIÇÕES

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

MERENDA LOUVEIRA

Período: Integral / Parcial

MÊS: NOVEMBRO / 2026

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	23/11/2026	24/11/2026	25/11/2026	26/11/2026	27/11/2026
MERENDA DA NOITE	ARROZ E FEIJÃO FRANGO EM ISCAS COM CENOURA E BATATA SALADA DE ACELGA COM BETERRABA MAÇÃ FUJI	ARROZ E FEIJÃO GALINHADA COM MILHO (FILÉ DE SOBRECOXA, ARROZ, MILHO E TOMATE) SALADA DE ALFACE COM TOMATE MELANCIA	ARROZ E FEIJÃO STROGONOFF DE CARNE (CARNE + MOLHO BRANCO) SALADA DE ALMEIRÃO COM CENOURA COZIDA MAMÃO FORMOSA	ARROZ E FEIJÃO PERNIL COM TOMATE E CEBOLA FAROFINHA DE OVO COM COUVE SALADA DE ALFACE COM CHUCHU COZIDO ABACAXI	MACARRÃO CARNE MOÍDA À BOLONHESA (BETERRABA E TOMATE PROCESSADOS NO MOLHO) LARANJA
Informação Nutricional (Média Semanal)	Energia (Kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LPD (g)	
	622,19	102,30	26,72	13,48	

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
MERENDA LOUVEIRA
Período: Integral / Parcial

MÊS: NOVEMBRO / 2026

Refeição	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-feira
	~~30/11/2026~~	~~01/12/2026~~	~~02/12/2026~~	~~03/12/2026~~	~~04/12/2026~~
MERENDA DA NOITE	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	MACARRÃO
	CARNE EM CUBOS COM CHUCHU E CENOURA SALADA DE REPOLHO COM BETERRABA MAGÃ GALA	FRANGO EM ISCAS COM ABOBRINHA E CENOURA SALADA DE ALFACE COM PEPINO BANANA NANICA	CARNE EM ISCAS COM ABÓBORA E CHUCHU SALADA DE REPOLHO COM CENOURA COZIDA MELANCIA	FAROFINHA DE CARNE MOÍDA COM CENOURA E COUVE SALADA DE ALMEIRÃO COM TOMATE MAMÃO FORMOSA	STROGONOFF DE FRANGO (FRANGO + MOLHO BRANCO) SALADA DE ACELGA COM CHUCHU COZIDO MELÃO
	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.

André Luís Vaccari
Nutricionista
CRN3 - 42999