BIO REFEIÇÕES

**CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL I - de 6 à 10 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 |
| CAFÉ DA MANHÃ | | LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE INTEGRAL COM AÇÚCAR<br>FLOCOS DE MILHO | VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA |
| | | ARROZ E FEIJÃO | ARROZ E FEIJÃO | ARROZ E FEIJÃO | FEIJÃO |
| MERENDA DA MANHÃ | | ~~CARNE EM CUBOS~~<br>COM BATATA DOCE<br>SALADA DE ACELGA<br>COM PEPINO<br>MAÇÃ FUJI | ~~CARNE MOÍDA~~<br>COM CHUCHU<br>SALADA DE ALFACE<br>COM CENOURA<br>MELÃO | ~~CARNE EM CUBOS~~<br>COM ABÓBORA E ABOBRINHA<br>SALADA DE REPOLHO<br>E BETERRABA<br>ABACAXI | GALINHADA COM MILHO<br>(FILÉ DE SOBRECOXA, ARROZ,<br>MILHO E TOMATE)<br>SALADA DE ALFACE<br>COM TOMATE<br>MELANCIA |
| CAFÉ DA TARDE | FERIADO | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE INTEGRAL COM AÇÚCAR<br>FLOCOS DE MILHO | VITAMINA DE BANANA E MAÇÃ<br>PÃO COM MANTEIGA |
| | | ARROZ E FEIJÃO | ARROZ E FEIJÃO | FEIJÃO | ARROZ E FEIJÃO |
| MERENDA DA TARDE | | CARNE EM CUBOS<br>COM BATATA DOCE<br>SALADA DE ACELGA<br>COM PEPINO<br>MAÇÃ FUJI | CARNE MOÍDA<br>COM CHUCHU<br>SALADA DE ALFACE<br>COM CENOURA<br>MELÃO | GALINHADA COM MILHO<br>(FILÉ DE SOBRECOXA, ARROZ,<br>MILHO E TOMATE)<br>SALADA DE ALFACE<br>COM TOMATE<br>MELANCIA | CARNE EM CUBOS<br>COM ABÓBORA E ABOBRINHA<br>SALADA DE REPOLHO<br>E BETERRABA<br>ABACAXI |
| | Informação Nutricional (Média Semanal) | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) |
| | | 1.796,29 | 267,82 | 73,66 | 58,91 |

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 - ENSINO FUNDAMENTAL I - de 6 à 10 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 |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>CUSCUZ | LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA |
| **MERENDA DA MANHÃ** | ARROZ E FEIJÃO<br>CARNE EM CUBOS<br>COM CHUCHU E CENOURA<br>SALADA DE REPOLHO<br>COM BETERRABA<br>MAGÃ GALA | MACARRÃO<br>CARNE MOÍDA À BOLONHESA<br>(BETERRABA E TOMATE<br>PROCESSADOS NO MOLHO)<br>BANANA NANICA | ARROZ E FEIJÃO<br>FRANGO EM ISCAS<br>COM ABOBRINHA E CENOURA<br>SALADA DE ALFACE<br>COM PEPINO<br>MAMÃO FORMOSA | ARROZ E FEIJÃO<br>STROGONOFF DE FRANGO<br>(FRANGO + MOLHO BRANCO)<br>SALADA DE ACELGA<br>COM CHUCHU COZIDO<br>MELANCIA | ARROZ E FEIJÃO PRETO<br>FAROFINHA DE CARNE MOÍDA<br>COM CENOURA E COUVE<br>SALADA DE ALMEIRÃO<br>COM TOMATE<br>LARANJA |
| **CAFÉ DA TARDE** | LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>CUSCUZ | LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA |
| **MERENDA DA TARDE** | ARROZ E FEIJÃO<br>CARNE EM CUBOS<br>COM CHUCHU E CENOURA<br>SALADA DE REPOLHO<br>COM BETERRABA<br>MAGÃ GALA | ARROZ E FEIJÃO<br>FRANGO EM ISCAS<br>COM ABOBRINHA E CENOURA<br>SALADA DE ALFACE<br>COM PEPINO<br>BANANA NANICA | MACARRÃO<br>CARNE MOÍDA À BOLONHESA<br>(BETERRABA E TOMATE<br>PROCESSADOS NO MOLHO)<br>LARANJA | ARROZ E FEIJÃO PRETO<br>FAROFINHA DE CARNE MOÍDA<br>COM CENOURA E COUVE<br>SALADA DE ALMEIRÃO<br>COM TOMATE<br>MELANCIA | ARROZ E FEIJÃO<br>STROGONOFF DE FRANGO<br>(FRANGO + MOLHO BRANCO)<br>SALADA DE ACELGA<br>COM CHUCHU COZIDO<br>LARANJA |
| | **Informação Nutricional (Média Semanal)** | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** |
| | | 1.867,34 | 285,76 | 77,99 | 58,21 |

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 - ENSINO FUNDAMENTAL I - de 6 à 10 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 |
| CAFÉ DA MANHÃ | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | |
| | ARROZ | ARROZ E FEIJÃO | ARROZ E FEIJÃO | FEIJÃO | |
| MERENDA DA MANHÃ | FEIJOADA<br>FAROFINHA<br>(CENOURA E COUVE)<br>SALADA DE PEPINO<br>COM TOMATE<br>MAÇÃ FUJI | SOBRECOXA DE FRANGO<br>(EM ISCAS)<br>COM ABOBRINHA<br>SALADA DE CHICÓRIA<br>COM CHUCHU<br>BANANA NANICA | CARNE EM CUBOS<br>COM BATATA DOCE<br>SALADA DE ALFACE<br>COM CENOURA<br>MELÃO | ARROZ CARRETEIRO<br>(ARROZ, CARNE ISCAS,<br>TOMATE E CEBOLA)<br>SALADA DE REPOLHO<br>COM BETERRABA<br>MELANCIA | FERIADO |
| CAFÉ DA TARDE | LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>CUSCUZ | |
| | ARROZ E FEIJÃO | ARROZ | FEIJÃO | ARROZ E FEIJÃO | |
| MERENDA DA TARDE | SOBRECOXA DE FRANGO<br>(EM ISCAS)<br>COM ABOBRINHA<br>SALADA DE PEPINO<br>COM TOMATE<br>MAÇÃ FUJI | FEIJOADA<br>FAROFINHA<br>(CENOURA E COUVE)<br>SALADA DE CHICÓRIA<br>COM CHUCHU<br>BANANA NANICA | ARROZ CARRETEIRO<br>(ARROZ, CARNE ISCAS,<br>TOMATE E CEBOLA)<br>SALADA DE REPOLHO<br>COM BETERRABA<br>MELÃO | CARNE EM CUBOS<br>COM BATATA DOCE<br>SALADA DE ALFACE<br>COM CENOURA<br>MELANCIA | |
| Informação Nutricional (Média Semanal) | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | |
| | 1.787,60 | 266,94 | 74,51 | 56,71 | |

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 - ENSINO FUNDAMENTAL I - de 6 à 10 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 |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE INTEGRAL COM AÇÚCAR<br>FLOCOS DE MILHO | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA |
| **MERENDA DA MANHÃ** | ARROZ E FEIJÃO<br>FRANGO EM ISCAS<br>COM CENOURA E BATATA<br>SALADA DE ACELGA<br>COM BETERRABA<br>MAÇÃ FUJI | ARROZ E FEIJÃO<br>STROGONOFF DE CARNE<br>(CARNE + MOLHO BRANCO)<br>SALADA DE ALMEIRÃO<br>COM CENOURA COZIDA<br>MAMÃO FORMOSA | ARROZ E FEIJÃO<br>GALINHADA COM MILHO<br>(FILÉ DE SOBRECOXA, ARROZ,<br>MILHO E TOMATE)<br>SALADA DE ALFACE<br>COM TOMATE<br>MELANCIA | MACARRÃO PARAFUSO<br>CARNE MOÍDA À BOLONHESA<br>(BETERRABA E TOMATE<br>PROCESSADOS NO MOLHO)<br>ABACAXI | ARROZ E FEIJÃO<br>PERNIL COM TOMATE<br>E CEBOLA<br>FAROFINHA DE OVO<br>COM COUVE<br>SALADA DE ALFACE<br>COM CHUCHU COZIDO<br>LARANJA |
| **CAFÉ DA TARDE** | LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE INTEGRAL COM AÇÚCAR<br>FLOCOS DE MILHO | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA |
| **MERENDA DA TARDE** | ARROZ E FEIJÃO<br>FRANGO EM ISCAS<br>COM CENOURA E BATATA<br>SALADA DE ACELGA<br>COM BETERRABA<br>MAÇÃ FUJI | ARROZ E FEIJÃO<br>GALINHADA COM MILHO<br>(FILÉ DE SOBRECOXA, ARROZ,<br>MILHO E TOMATE)<br>SALADA DE ALFACE<br>COM TOMATE<br>MELANCIA | ARROZ E FEIJÃO<br>STROGONOFF DE CARNE<br>(CARNE + MOLHO BRANCO)<br>SALADA DE ALMEIRÃO<br>COM CENOURA COZIDA<br>MAMÃO FORMOSA | ARROZ E FEIJÃO<br>PERNIL COM TOMATE<br>E CEBOLA<br>FAROFINHA DE OVO<br>COM COUVE<br>SALADA DE ALFACE<br>COM CHUCHU COZIDO<br>ABACAXI | MACARRÃO PARAFUSO<br>CARNE MOÍDA À BOLONHESA<br>(BETERRABA E TOMATE<br>PROCESSADOS NO MOLHO)<br>LARANJA |
| **Informação Nutricional (Média Semanal)** | **Energia (Kcal)** | **CHO (g)** | **PTN (g)** | **LPD (g)** | |
| | 1.841,45 | 286,28 | 77,18 | 56,22 | |

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 - ENSINO FUNDAMENTAL I - de 6 à 10 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 |
| CAFÉ DA MANHÃ | LEITE INTEGRAL<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CACAU COM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>CUSCUZ | LEITE COM CACAU<br>E BANANA<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE INTEGRAL<br>PÃO COM MANTEIGA |
| MERENDA DA MANHÃ | ARROZ E FEIJÃO<br>CARNE EM CUBOS<br>COM CHUCHU E CENOURA<br>SALADA DE REPOLHO<br>COM BETERRABA<br>MAGÃ GALA | ARROZ E FEIJÃO<br>FRANGO EM ISCAS<br>COM ABOBRINHA E CENOURA<br>SALADA DE ALFACE<br>COM PEPINO<br>BANANA NANICA | ARROZ E FEIJÃO<br>CARNE EM ISCAS<br>COM ABÓBORA E CHUCHU<br>SALADA DE REPOLHO<br>COM CENOURA COZIDA<br>MELANCIA | ARROZ E FEIJÃO<br>STROGONOFF DE FRANGO<br>(FRANGO + MOLHO BRANCO)<br>SALADA DE ACELGA<br>COM CHUCHU COZIDO<br>MAMÃO FORMOSA | ARROZ E FEIJÃO PRETO<br>FAROFINHA DE CARNE MOÍDA<br>COM CENOURA E COUVE<br>SALADA DE ALMEIRÃO<br>COM TOMATE<br>MELÃO |
| CAFÉ DA TARDE | LEITE COM CACAU SEM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE INTEGRAL<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CACAU SEM AÇÚCAR<br>PÃO COM MANTEIGA | LEITE COM CAFÉ COM AÇÚCAR<br>CUSCUZ | LEITE COM CACAU<br>E BANANA<br>PÃO COM MANTEIGA |
| MERENDA DA TARDE | ARROZ E FEIJÃO<br>CARNE EM CUBOS<br>COM CHUCHU E CENOURA<br>SALADA DE REPOLHO<br>COM BETERRABA<br>MAGÃ GALA | ARROZ E FEIJÃO<br>FRANGO EM ISCAS<br>COM ABOBRINHA E CENOURA<br>SALADA DE ALFACE<br>COM PEPINO<br>BANANA NANICA | ARROZ E FEIJÃO<br>CARNE EM ISCAS<br>COM ABÓBORA E CHUCHU<br>SALADA DE REPOLHO<br>COM CENOURA COZIDA<br>MELANCIA | ARROZ E FEIJÃO PRETO<br>FAROFINHA DE CARNE MOÍDA<br>COM CENOURA E COUVE<br>SALADA DE ALMEIRÃO<br>COM TOMATE<br>MAMÃO FORMOSA | ARROZ E FEIJÃO<br>STROGONOFF DE FRANGO<br>(FRANGO + MOLHO BRANCO)<br>SALADA DE ACELGA<br>COM CHUCHU COZIDO<br>MELÃO |
| Informação Nutricional (Média Semanal) | Energia (Kcal) | CHO (g) | PTN (g) | LPD (g) | |
| | 1.828,79 | 275,39 | 75,21 | 59,02 | |

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*