



novembro/2025

Refeição/ Horário	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
1ª SEMANA	03	04	05	06	07
Lanche da noite 1	Sopa de Arroz	Lanche carne desfiado com alface	Arroz colorido (arroz, seleta de legumes, cheiro verde)	Lanche de pernil com tomate	Macarrão ao sugo
19h00 - 20h00	(batata, cenoura, tomate, chuchu, cheiro verde, carne moída)	Suco de polpa de morango	Isclas de peixe assado	Suco de uva integral	Cubos de frango de panela
Lanche da Noite 2	Maçã	Banana	Abacaxi	Mamão	Salada de pepino com tomate e cheiro verde
					Bolo de fubá

Refeição/ Horário	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
2ª SEMANA	10	11	12	13	14
Lanche da noite 1	Sopa de Feijão (macarrão, cenoura, batata, carne moída)	Lanche de carne moída com Tomate e alface	Sopa de arroz (frango, cenoura, batata, tomate, cheiro verde)	Lanche carne desfiada com milho	Macarrão alho/óleo com brócolis
19h00 - 20h00		Suco de polpa de morango		Suco de maracujá natural	Coxa e sobrecoxa assada
Lanche da Noite 2	Pêra	Banana	logurte de morango	Melancia	Salada de tomate com cheiro verde

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
1ª SEMANA 03/11 a 07/11	660,46	119	25	9
2ª SEMANA 10/11 a 14/11	649,29	105	31	11

Andreza Aparecida Teodoro CRN3: 22.009	Aline Loureiro Dickfeldt Vilas Bôas CRN3: 28.443	Juliana Soriani Huerta Spinelli CRN3: 32.285	Paula Andréa Sacco Evangelista CRN3: 11.234
---	---	---	--

- O cardápio deve ser fixado na cozinha e em locais visíveis conforme resolução FNDE nº 06, de 08/05/2020
- Cardápio sujeito alterações, sem aviso prévio, em razão das falhas nas entregas dos fornecedores.
- Horário sugerido das refeições;
- A fruta indicada pode ser substituída, caso não esteja madura. Na preparação de salada de frutas e vitaminados, pode-se incluir outras frutas de acordo com a disponibilidade e amadurecimento.

UNIDADES ATENDIDAS: EMEF Profº Iran Rodrigues, EMEF Profº Zuleika Velloso, EMEF Dr. Eitel Arantes Dix (Caicão)



CARDÁPIO: EJA - MODALIDADE DE ENSINO: Municipal - ZONA: Urbana - FAIXA ETÁRIA: > 19 anos - PERÍODO: Noite

novembro/2025

Refeição/ Horário	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
3ª SEMANA	17	18	19	20	21
Lanche da noite 1	Arroz com Feijão	Lanche de carne desfiado com alface	Arroz (Frango desfiado, seleta de legumes, milho, cheiro verde)	FERIADO	PONTO FACULTATIVO
19h00 - 20h00	Carne moída com tomate				
	Polenta	Suco de polpa morango			
Lanche da Noite 2	Maçã		Banana		

Refeição/ Horário	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA
4ª SEMANA	24	25	26	27	28
Lanche da noite 1	Arroz nutritivo (arroz, carne moída, ovo cozido, batata, cenoura e milho)	Lanche de ovos mexidos com alface	Macarrão ao sugo	Pão com carne desfiada e tomate	Arroz com Feijão
19h00 - 20h00			Coxa e Sobrecoxa assada		Farofa Colorida (farinha milho, cenoura, ovo, cheiro verde, tomate)
	Beterraba cozida	Suco de uva integral	Cenoura e vagem refogada	Suco de polpa de morango	
Lanche da Noite 2	Maçã	Melancia	Banana	Bolinho de laranja individual	Frutas: kiwi, pêssego e uvas
				Suco de uva integral caixinha individual	

Composição nutricional (Média semanal)	Energia (kcal)	CHO (g)	PTN (g)	LIP (g)
3ª SEMANA 17/11 a 21/11	523,12	84	25	10
4ª SEMANA 24/11 a 28/11	850,26	147	26	18

Andreza Aparecida Teodoro CRN3: 22.009	Aline Loureiro Dickfeldt Vilas Bôas CRN3: 28.443	Juliana Soriani Huerta Spinelli CRN3: 32.285	Paula Andréa Sacco Evangelista CRN3: 11.234
---	---	---	--

- O cardápio deve ser fixado na cozinha e em locais visíveis conforme resolução FNDE nº 06, de 08/05/2020
- Cardápio sujeito alterações, sem aviso prévio, em razão das falhas nas entregas dos fornecedores.
- Horário sugerido das refeições;
- A fruta indicada pode ser substituída, caso não esteja madura. Na preparação de salada de frutas e vitaminados, pode-se incluir outras frutas de acordo com a disponibilidade e amadurecimento.

UNIDADES ATENDIDAS: EMEF Profº Iran Rodrigues, EMEF Profº Zuleika Velloso, EMEF Dr. Eitel Arantes Dix (Caicão)