

CARDÁPIO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS OUTUBRO DE 2026 (20% NND)

(Idade: Acima de 18 anos)

CORTE CORRETO DAS FRUTAS:

Banana e Bergamota: Inteira e com casca (higienizar com hipoclorito).

Abacaxi, Manga e Melão: Descascar e picar.

Laranja: Cortar em 4 partes, retirar o bagaço (higienizar com hipoclorito).

Maçã: Picar em 4 partes, retirar o miolo com as sementes (higienizar com hipoclorito).

ATENÇÃO:

- OBRIGATÓRIO DEIXAR O FEIJÃO EM DEMOLHO POR, NO MÍNIMO, 24 HORAS;
- OBSERVAR A INDIVIDUALIDADE DE CADA ALUNO.

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
VCT: 461,1kcal Prot: 18g Lip.: 9g Carb.: 79,7g	VCT: 467,6kcal Prot: 18,1g Lip.: 9,6g Carb.: 79,9g	VCT: 471,9kcal Prot: 18,2g Lip.: 9,8g Carb.: 79,5g	VCT: 460,7kcal Prot: 17,9g Lip.: 10,2g Carb.: 76,1g	VCT: 433,4kcal Prot: 18,6g Lip.: 8,1g Carb.: 75,1g
VCT: 475,5kcal Prot: 17,8g Lip.: 11,1g Carb.: 77,6g	VCT: 454,9kcal Prot: 17,9g Lip.: 9,6g Carb.: 76,3g	VCT: 436,2kcal Prot: 17,8g Lip.: 7,1g Carb.: 77,4g	VCT: 465,5kcal Prot: 17,3g Lip.: 9,8g Carb.: 78,7g	VCT: 453,2kcal Prot: 17,9g Lip.: 9,2g Carb.: 76,9g
VCT: 468,7kcal Prot: 18,8g Lip.: 13,7g Carb.: 69,7g	VCT: 430,2kcal Prot: 16,6g Lip.: 6,8g Carb.: 78,1g	VCT: 428,1kcal Prot: 19,2g Lip.: 7,1g Carb.: 75,3g	VCT: 456,1kcal Prot: 17,7g Lip.: 9,7g Carb.: 75,8g	VCT: 428,9kcal Prot: 18,7g Lip.: 6,9g Carb.: 76,7g
VCT: 449,1kcal Prot: 14,9g Lip.: 9,1g Carb.: 78,1g	VCT: 459,5kcal Prot: 17,8g Lip.: 9,6g Carb.: 77,6g	VCT: 425,7kcal Prot: 19,3g Lip.: 7,2g Carb.: 74,7g	VCT: 413,3kcal Prot: 19,1g Lip.: 7,3g Carb.: 71,1g	VCT: 421,8kcal Prot: 18,9g Lip.: 7,7g Carb.: 72,5g

CARDÁPIO: EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS

OUTUBRO – 2026

Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
- Macarrão c/molho - Feijão - Sal. repolho - Laranja	- Arroz - Feijão - Carne bovina c/ cenoura - Sal. tomate - Banana	- Arroz branco - Feijão - Frango c/cenoura - Sal. Beterraba ralada - Manga	- Arroz - Feijão - Carne c/molho - Sal. repolho - Abacaxi	- Arroz primavera - Feijão - Frango c/ batatas - Sal. brócolis - Maçã
- Arroz - Feijão - Omelete - Sal. tomate - Laranja	- Arroz - Feijão - Frango xadrez - Sal. repolho - Abacaxi	- Macarrão c/carne - Feijão - Sal. cenoura/brócolis - Laranja - Suco de uva	- Arroz - Feijão - Carne c/batatas - Sal. repolho - Maçã	- Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal. brócolis - Banana
- Arroz c/ couve - Feijão - Ovo cozido - Sal. alface/tomate - Laranja	- Arroz à carreteiro - Feijão - Sal. repolho - Maçã - Suco de uva	- Arroz c/ galinha - Feijão - Sal. beterraba - Manga	- Arroz - Feijão - Carne c/cenoura - Sal. brócolis/cenoura - Laranja	- Macarrão c/frango - Feijão - Jardineira Legumes - Sal. beterraba - Banana
- Arroz - Lentilha - Sal batata/cenoura e ovo - Laranja	- Arroz - Feijão - Frango c/cenoura - Sal. Tomate - Manga	- Macarrão c/carne - Feijão - Sal. cenoura/brócolis - Banana	- Risoto - Feijão - Sal. chuchu - Laranja	- Arroz à carreteiro - Feijão - Sal. Repolho - Maçã