

CARDÁPIO

Noturno- ETC. Julio Cardoso

Setembro / 2026



19 a 60 anos

SEMANA 1		SEGUNDA-FEIRA 07/09/2026	TERÇA-FEIRA 08/09/2026	QUARTA-FEIRA 09/09/2026	QUINTA-FEIRA 10/09/2026	SEXTA-FEIRA 11/09/2026
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	Comemoração Cívico Obrigatória	215g de Arroz Primavera (120g arroz branco com 50g de carne suína flocada, 15g de cenoura, 10g de brócolis, 10g de vagem) 100g de feijão carioca	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 180g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura ,15g de milho e 50g frango em cubos) 1 unidade média de banana (110g)	100g de Carne formatada (almondegas bovinas) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido e 25g molho de tomate)
	Ceia	Comemoração Cívico Obrigatória	200ml de iogurte 6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 250g de arroz branco	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

CARDÁPIO

Noturno- ETC. Julio Cardoso

Setembro / 2026



19 a 60 anos

SEMANA 2		SEGUNDA-FEIRA 14/09/2026	TERÇA-FEIRA 15/09/2026	QUARTA-FEIRA 16/09/2026	QUINTA-FEIRA 17/09/2026	SEXTA-FEIRA 18/09/2026
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos) 100g de feijão carioca	Tilápia (150g)+ Extrato de tomates(45g) 180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate) 1 unidade média de maçã (115g)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos) 180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	100g de Carne formatada (almondegas bovinas) 90g de macarrão ao sugo (65g de macarrão parafuso cozido e 25g molho de tomate)
	CEIA	6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 200ml de iogurte	1 unidade média de banana (110g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	6 unidades biscoito tipo maisena 200ml de iogurte	25 gramas Biscoito de polvilho 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	1 unidade média de banana (110g) 200ml de iogurte

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

CARDÁPIO

Noturno- ETC. Julio Cardoso

Setembro / 2026



19 a 60 anos

SEMANA 3		SEGUNDA-FEIRA 21/09/2026	TERÇA-FEIRA 22/09/2026	QUARTA-FEIRA 23/09/2026	QUINTA-FEIRA 24/09/2026	SEXTA-FEIRA 25/09/2026
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	145g de Feijão Campones (100g de feijão carioca com 45 g de suíno em cubos) 180g de arroz branco	265g estrogonofe de frango (110g de frango em cubos com 125g de molho bechamel e 25g de extrato de tomate) 180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g)	105g de purê de batata com carne moída (70g de purê de batata com 20g de carne moída e 15g de molho de tomate) 180g de arroz branco 1 unidade média de maçã (115g)	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos) 100g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g)	195g arroz com carne suína em cubos (130g arroz branco com 45g de carne suína em cubos e 20g cenoura) Brócolis (30g) +Batata(30g)+ Cenoura(30g)
	CEIA	200ml de iogurte 6 unidades biscoito tipo maisena	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 1 unidade média de banana (110g)	200ml de iogurte 6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate	200ml de iogurte 1 unidade média de banana (110g)	250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar) 6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor coco

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

CARDÁPIO

Noturno- ETC. Julio Cardoso

Setembro / 2026



19 a 60 anos

SEMANA 4		SEGUNDA-FEIRA 28/09/2026	TERÇA-FEIRA 29/09/2026	QUARTA-FEIRA 30/09/2026	QUINTA-FEIRA 01/10/2026	SEXTA-FEIRA 02/10/2026
NOITE	LANCHE I A partir de 20h45	195g de galinhada (120g arroz branco com 10g cenoura, 15g de milho e 50g frango em cubos)	145g de Feijão Campeiro (100g de feijão preto com 45 g de suíno em cubos)	Pão com Frango moído (1 unidade de pão francês (50g), 35g de frango moído e 20g molho de tomate)	195g arroz com carne moída bovina e cenoura (130g arroz branco com 45g de carne moída bovina e 20g cenoura)	Escondidinho de tilápia -105g de purê de batata com tilápia ao molho (70g de purê de batata com 20g de tilápia ao molho e 15g de molho de tomate)
	CEIA	6 unidades biscoito tipo cream cracker 200ml de iogurte	180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g) 1 unidade média de banana (110g) 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	100g de feijão carioca 1 unidade média de maçã (115g) 6 unidades biscoito tipo maisena 200ml de iogurte	100g de feijão carioca 1 unidade média de banana (110g) 6 unidades biscoito tipo rosquinha sabor chocolate 250 ml de leite com cacau e açúcar (250ml de leite em pó + 2,25g de cacau em pó + 4,5g de açúcar)	180g de arroz branco 1 unidade média de banana (110g) 200ml de iogurte

Observação: O cardápio está sujeito a alterações conforme a pontualidade na entrega por nossos fornecedores, sazonalidade de frutas e hortaliças.

Fica autorizado a troca de frutas e hortaliças pelos merendeiros conforme grau de maturação, porém nenhum item pode ser retirado sem autorização ou trocado sem justificativa. Demais trocas só poderão ocorrer com autorização prévia, por e-mail, pelo setor de nutrição.

**COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL
(MÉDIA SEMANAL)**

NOITE											
SEMANA	ENERGIA (KCAL)	CARBOIDRATOS (55 a 65 % do VET)			PROTEÍNAS (13 a 15 % do VET)		LIPÍDIOS (25 a 35 % do VET)		SÓDIO (mg)		
Semana 1	A COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL NÃO FOI CALCULADA PARA O CÁLCULO É NECESSÁRIO UMA SEMANA COMPLETA										
Semana 2	370,71 kcal	66,04	g	92,63 %	11,47	g	16,09 %	4,87	g	15,37 %	346,63 mg
Semana 3	581,73 kcal	91,14	g	81,47 %	28,83	g	25,77 %	11,39	g	22,91 %	787,64 mg
Semana 4	759,73 kcal	115,55	g	79,09 %	28,38	g	19,43 %	17,05	g	26,25 %	664,45 mg