



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Rua Emílio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.570-000 – Fone (17) 3453-1023 – Fax (17) 3453-2311

e-mail: educacao@cardoso.sp.gov.br

CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMEF TEMPO INTEGRAL – MARÇO/2025

SEMANA 1

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	03/03	04/03	05/03	06/03	07/03
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE				Chocolate Quente (Leite com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	FERIADO	FERIADO	SUSPENSÃO DE ATIVIDADES	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada Salada Repolho	Macarronada com Molho de Carne Moída (Acém) Salada de Repolho
SOBREMESA				-----	-----
CAFÉ DA TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
	ENERGIA (KCAL)				
	30 % VET				
	CARBOIDRATO (g)				
	55% a 65 % do VET				
	PROTEÍNA (g)				
	10 % a 15 % do VET				
	LIPÍDIO (g)				
	15% a 30 % do VET				
Segunda	-	-	-	-	-
Terça	-	-	-	-	-
Quarta	-	-	-	-	-
Quinta	-	-	-	-	-
Sexta	-	-	-	-	-

OBS: *Para alunos intolerantes a lactose (Biscoito rosquinha ou maisena zero lactose) em substituição ao pão e leite zero lactose, inclusive para estrogonofe;

*Para alunos diabéticos: Biscoito de água e sal integral no café da manhã em substituição ao pão e leite com achocolatado diet;

Heid Mara M Guerra

CRN3 41753

Nutricionista da Alimentação Escolar



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Rua Emílio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.570-000 – Fone (17) 3453-1023 – Fax (17) 3453-2311

e-mail: educacao@cardoso.sp.gov.br

CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMEF TEMPO INTEGRAL – MARÇO/2025

SEMANA 2

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	10/03	11/03	12/03	13/03	14/03
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Chocolate Quente (Leite com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Chocolate Quente (Leite com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada (Acém) Salada de Repolho com Tomate	Arroz Estrogonofe de Frango (Filé de Frango) Salada de Alface com Tomate	Galinhada (Coxa e Sobrecoxa Desfiada, Cenoura e Milho) Salada de Repolho com Cenoura Ralada	Arroz/Feijão Carne em Cubos (Músculo) com Batata e Cenoura Salada de Beterraba Cozida	Macarronada com Molho de Carne Moída (Acém) Salada de Repolho com Cenoura Ralada
SOBREMESA	MAÇÃ 	-----	BANANA 	-----	BANANA 
CAFÉ DA TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
	ENERGIA (KCAL)		CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	LIPÍDIO (g)
	30 % VET		55% a 65 % do VET	10 % a 15 % do VET	15% a 30 % do VET
Segunda	-		-	-	-
Terça	-		-	-	-
Quarta	-		-	-	-
Quinta	-		-	-	-
Sexta	-		-	-	-

OBS: *Para alunos intolerantes a lactose (Biscoito rosquinha ou maisena zero lactose) em substituição ao pão e leite zero lactose, inclusive para estrogonofe;

*Para alunos diabéticos: Biscoito de água e sal integral no café da manhã em substituição ao pão e leite com achocolatado diet;

Heid Mara M Guerra

CRN3 41753

Nutricionista da Alimentação Escolar



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Rua Emílio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.570-000 – Fone (17) 3453-1023 – Fax (17) 3453-2311

e-mail: educacao@cardoso.sp.gov.br

CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMEF TEMPO INTEGRAL – MARÇO/2025

SEMANA 3

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	17/03	18/03	19/03	20/03	21/03
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Chocolate Quente (Leite com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Chocolate Quente (Leite com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada (Acém) Salada de Repolho com Tomate	Arroz Estrogonofe de Frango (Filé de Frango) Salada de Alface com Tomate	Galinhada (Coxa e Sobrecoxa Desfiada, Cenoura e Milho) Salada de Repolho com Cenoura Ralada	Arroz/Feijão Carne em Cubos (Músculo) com Batata e Cenoura Salada de Beterraba Cozida	Macarronada com Molho de Carne Moída (Acém) Salada de Repolho com Cenoura Ralada
SOBREMESA	MAÇÃ 	-----	BANANA 	-----	BANANA 
CAFÉ DA TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
	ENERGIA (KCAL)		CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	LIPÍDIO (g)
	30 % VET		55% a 65 % do VET	10 % a 15 % do VET	15% a 30 % do VET
Segunda	-		-	-	-
Terça	-		-	-	-
Quarta	-		-	-	-
Quinta	-		-	-	-
Sexta	-		-	-	-

OBS: *Para alunos intolerantes a lactose (Biscoito rosquinha ou maisena zero lactose) em substituição ao pão e leite zero lactose, inclusive para estrogonofe;

*Para alunos diabéticos: Biscoito de água e sal integral no café da manhã em substituição ao pão e leite com achocolatado diet;

Heid Mara M Guerra

CRN3 41753

Nutricionista da Alimentação Escolar



SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO E CULTURA

Rua Emílio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.570-000 – Fone (17) 3453-1023 – Fax (17) 3453-2311

e-mail: educacao@cardoso.sp.gov.br

CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMEF TEMPO INTEGRAL – MARÇO/2025

SEMANA 4

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	24/03	25/03	26/03	27/03	28/03
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Chocolate Quente (Leite com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Chocolate Quente (Leite com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada (Acém) Salada de Repolho com Tomate	Arroz Estrogonofe de Frango (Filé de Frango) Salada de Alface com Tomate	Galinhada (Coxa e Sobrecoxa Desfiada, Cenoura e Milho) Salada de Repolho com Cenoura Ralada	Arroz/Feijão Carne em Cubos (Músculo) com Batata e Cenoura Salada de Beterraba Cozida	Macarronada com Molho de Carne Moída (Acém) Salada de Repolho com Cenoura Ralada
SOBREMESA	MAÇÃ 	-----	BANANA 	-----	BANANA 
CAFÉ DA TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
	ENERGIA (KCAL)		CARBOIDRATO (g)	PROTEÍNA (g)	LIPÍDIO (g)
	30 % VET		55% a 65 % do VET	10 % a 15 % do VET	15% a 30 % do VET
Segunda	-		-	-	-
Terça	-		-	-	-
Quarta	-		-	-	-
Quinta	-		-	-	-
Sexta	-		-	-	-

OBS: *Para alunos intolerantes a lactose (Biscoito rosquinha ou maisena zero lactose) em substituição ao pão e leite zero lactose, inclusive para estrogonofe;

*Para alunos diabéticos: Biscoito de água e sal integral no café da manhã em substituição ao pão e leite com achocolatado diet;

Heid Mara M Guerra

CRN3 41753

Nutricionista da Alimentação Escolar