

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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 “DIRCE LIBANO E MARIA OLÍMPIA” – MAIO/2025

SEMANA 1

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/05	06/05	07/05	08/05	09/05
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Repolho com Cenoura Ralada	Arroz Estrogonofe de Frango (Filé de Frango) Salada de Alface com Tomate	Arroz/Feijão Pernil de Porco Acebolado Salada de Repolho com Tomate	Galinhada (Coxa e Sobrecoxa de Frango, Cenoura e Milho) Salada de Beterraba Cozida	Macarronada ao Molho de Carne Moída Salada de Repolho com Cenoura Ralada
SOBREMESA	MAÇÃ 	-----	TANGERINA 	-----	BANANA 

	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	945	127,12	49,13	27,79
Terça	833	115,31	40,72	24,81
Quarta	929	119,61	51,25	28,05
Quinta	855	124,05	48,93	19,39
Sexta	927	125,87	39,23	30,67

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

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 “DIRCE LIBANO E MARIA OLÍMPIA” – MAIO/2025

SEMANA 2

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/05	13/05	14/05	15/05	16/05
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Repolho com Cenoura Ralada	Arroz Estrogonofe de Frango (Filé de Frango) Salada de Alface com Tomate	Arroz/Feijão Pernil de Porco Acebolado Salada de Repolho com Tomate	Galinhada (Coxa e Sobrecoxa de Frango, Cenoura e Milho) Salada de Beterraba Cozida	Macarronada ao Molho de Carne Moída Salada de Repolho com Cenoura Ralada
SOBREMESA	MAÇÃ 	-----	TANGERINA 	-----	BANANA 

	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	945	127,12	49,13	27,79
Terça	833	115,31	40,72	24,81
Quarta	929	119,61	51,25	28,05
Quinta	855	124,05	48,93	19,39
Sexta	927	125,87	39,23	30,67

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

Rua Emilio 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 “DIRCE LIBANO E MARIA OLÍMPIA” – MAIO/2025

SEMANA 3

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/05	20/05	21/05	22/05	23/05
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Repolho com Cenoura Ralada	Arroz Estragonofe de Frango (Filé de Frango) Salada de Alface com Tomate	Arroz/Feijão Pernil de Porco Acebolado Salada de Repolho com Tomate	Galinhada (Coxa e Sobrecoxa de Frango, Cenoura e Milho) Salada de Beterraba Cozida	Macarronada ao Molho de Carne Moída Salada de Repolho com Cenoura Ralada
SOBREMESA	MAÇÃ 	-----	TANGERINA 	-----	BANANA 

	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	945	127,12	49,13	27,79
Terça	833	115,31	40,72	24,81
Quarta	929	119,61	51,25	28,05
Quinta	855	124,05	48,93	19,39
Sexta	927	125,87	39,23	30,67

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

*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

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 “DIRCE LIBANO E MARIA OLÍMPIA” – MAIO/2025

SEMANA 4

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Repolho com Cenoura Ralada	Arroz Estrogonofe de Frango (Filé de Frango) Salada de Alface com Tomate	Arroz/Feijão Pernil de Porco Acebolado Salada de Repolho com Tomate	Galinhada (Coxa e Sobrecoxa de Frango, Cenoura e Milho) Salada de Beterraba Cozida	Macarronada ao Molho de Carne Moída Salada de Repolho com Cenoura Ralada
SOBREMESA	MAÇÃ 	-----	TANGERINA 	-----	BANANA 

	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	945	127,12	49,13	27,79
Terça	833	115,31	40,72	24,81
Quarta	929	119,61	51,25	28,05
Quinta	855	124,05	48,93	19,39
Sexta	927	125,87	39,23	30,67

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

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 “LUIZ NUNES FERREIRA FILHO” – MAIO/2025

SEMANA 1

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	05/05	06/05	07/05	08/05	09/05
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Repolho com Cenoura Ralada	Arroz Estrogonofe de Frango (Filé de Frango) Salada de Alface com Tomate	Arroz/Feijão Pernil de Porco Acebolado Salada de Repolho com Tomate	Galinhada (Coxa e Sobrecoxa de Frango, Cenoura e Milho) Salada de Beterraba Cozida	Macarronada com Molho de Carne Moída Salada de Repolho com Cenoura Ralada
SOBREMESA	MAÇÃ 	-----	TANGERINA 	-----	BANANA 
		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;


Stephanie Dias Alves
CRN3 38453

Nutricionista RT da Alimentação Escolar

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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 “LUIZ NUNES FERREIRA FILHO” – MAIO/2025

SEMANA 2

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	12/05	13/05	14/05	15/05	16/05
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Repolho com Cenoura Ralada	Arroz Estrogonofe de Frango (Filé de Frango) Salada de Alface com Tomate	Arroz/Feijão Pernil de Porco Acebolado Salada de Repolho com Tomate	Galinhada (Coxa e Sobrecoxa de Frango, Cenoura e Milho) Salada de Beterraba Cozida	Macarronada com Molho de Carne Moída Salada de Repolho com Cenoura Ralada
SOBREMESA	MAÇÃ 	-----	TANGERINA 	-----	BANANA 
		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;


Stephanie Dias Alves
CRN3 38453

Nutricionista RT da Alimentação Escolar

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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 “LUIZ NUNES FERREIRA FILHO” – MAIO/2025

SEMANA 3

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	19/05	20/05	21/05	22/05	23/05
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Repolho com Cenoura Ralada	Arroz Estrogonofe de Frango (Filé de Frango) Salada de Alface com Tomate	Arroz/Feijão Pernil de Porco Acebolado Salada de Repolho com Tomate	Galinhada (Coxa e Sobrecoxa de Frango, Cenoura e Milho) Salada de Beterraba Cozida	Macarronada com Molho de Carne Moída Salada de Repolho com Cenoura Ralada
SOBREMESA	MAÇÃ 	-----	TANGERINA 	-----	BANANA 
	ENERGIA (KCAL)				
	30 % VET				
Segunda	-	-	-	-	-
Terça	-	-	-	-	-
Quarta	-	-	-	-	-
Quinta	-	-	-	-	-
Sexta	-	-	-	-	-
	CARBOIDRATO (g)				
	55% a 65 % do VET				
	PROTEÍNA (g)				
	10 % a 15 % do VET				
	LIPÍDIO (g)				
	15% a 30 % do VET				

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;


Stephanie Dias Alves
CRN3 38453

Nutricionista RT da Alimentação Escolar

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

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 “LUIZ NUNES FERREIRA FILHO” – MAIO/2025

SEMANA 4

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	26/05	27/05	28/05	29/05	30/05
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Repolho com Cenoura Ralada	Arroz Estrogonofe de Frango (Filé de Frango) Salada de Alface com Tomate	Arroz/Feijão Pernil de Porco Acebolado Salada de Repolho com Tomate	Galinhada (Coxa e Sobrecoxa de Frango, Cenoura e Milho) Salada de Beterraba Cozida	Macarronada com Molho de Carne Moída Salada de Repolho com Cenoura Ralada
SOBREMESA	MAÇÃ 	-----	TANGERINA 	-----	BANANA 
		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;


Stephanie Dias Alves
CRN3 38453

Nutricionista RT da Alimentação Escolar