

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua Emílio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.575-114 – Fone (17) 3453-1023 – Fax (17) 3453-2311

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

CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMESP – JUNHO/2025 SEMANA 01

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	02/06	03/06	04/06	05/06	06/06
JANTAR	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

	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


Heid Mara M. Guerra
CRN3 41753

Nutricionista da Alimentação Escolar

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua Emílio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.575-114 – Fone (17) 3453-1023 – Fax (17) 3453-2311

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

CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMESP – JUNHO/2025

SEMANA 02

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	09/06	10/06	11/06	12/06	13/06
JANTAR	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

	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


Heid Mara M. Guerra
CRN3 41753

Nutricionista da Alimentação Escolar

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua Emílio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.575-114 – Fone (17) 3453-1023 – Fax (17) 3453-2311

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

CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMESP – JUNHO/2025

SEMANA 03

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	16/06	17/06	18/06	19/06	20/06
JANTAR	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	FERIADO	PONTO FACULTATIVO

	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


Heid Mara M. Guerra
CRN3 41753

Nutricionista da Alimentação Escolar

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua Emílio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.575-114 – Fone (17) 3453-1023 – Fax (17) 3453-2311

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

CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMESP – JUNHO/2025

SEMANA 04

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	23/06	24/06	25/06	26/06	27/06
JANTAR	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

	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


Heid Mara M. Guerra
CRN3 41753

Nutricionista da Alimentação Escolar

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

Rua Emílio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.575-114 – Fone (17) 3453-1023 – Fax (17) 3453-2311

e-mail: educacao@cardoso.sp.gov.br
CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMESP – JUNHO/2025

SEMANA 05

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30/06	01/07	02/07	03/07	04/07
JANTAR	Arroz/Feijão Carne Moida 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	 FESTA JUNINA Bolo de Chocolate Bolo de Fubá Canjica Chocolate Quente Pipoca

	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	-	-	-	-


Heid Mara M. Guerra

CRN3 41753

Nutricionista da Alimentação Escolar