

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 TEMPO INTEGRAL – JULHO/2025

EMEF “LUIZ NUNES FERREIRA FILHO” - SEMANA 1

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/07	29/07	30/07	31/07	01/08
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Chocolate Quente (Leite Quente com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Chocolate Quente (Leite Quente com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO 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
SOBREMESA	MAÇÃ 	-----	TANGERINA 	-----	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)
	70 % VET		55% a 65 % do VET	10 % a 15 % do VET	15% a 30 % do VET
Segunda	1890		254,24	98,26	55,58
Terça	1666		230,62	81,44	49,62
Quarta	1858		239,22	102,5	56,1
Quinta	1710		248,1	97,86	38,78
Sexta	1854		251,74	78,46	61,34

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 TEMPO INTEGRAL – AGOSTO/2025

EMEF “LUIZ NUNES FERREIRA FILHO” - SEMANA 1

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	04/08	05/08	06/08	07/08	08/08
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Chocolate Quente (Leite Quente com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Chocolate Quente (Leite Quente com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO 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
SOBREMESA	MAÇÃ 	-----	TANGERINA 	-----	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)
		70 % VET	55% a 65 % do VET	10 % a 15 % do VET	15% a 30 % do VET
Segunda		1890	254,24	98,26	55,58
Terça		1666	230,62	81,44	49,62
Quarta		1858	239,22	102,5	56,1
Quinta		1710	248,1	97,86	38,78
Sexta		1854	251,74	78,46	61,34

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 CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMEF TEMPO INTEGRAL – AGOSTO/2025

EMEF “LUIZ NUNES FERREIRA FILHO” - SEMANA 2

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	11/08	12/08	13/08	14/08	15/08
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Chocolate Quente (Leite Quente com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Chocolate Quente (Leite Quente com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO 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
SOBREMESA	MAÇÃ 	-----	TANGERINA 	-----	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)
	70 % VET		55% a 65 % do VET	10 % a 15 % do VET	15% a 30 % do VET
Segunda	1890		254,24	98,26	55,58
Terça	1666		230,62	81,44	49,62
Quarta	1858		239,22	102,5	56,1
Quinta	1710		248,1	97,86	38,78
Sexta	1854		251,74	78,46	61,34

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