

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” – JULHO/2025

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/TARDE	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 (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	945				
Terça	833				
Quarta	929				
Quinta	855				
Sexta	927				
	CARBOIDRATO (g)				
	55% a 65 % do VET				
	127,12				
	115,31				
	119,61				
	124,05				
	125,87				
	PROTEÍNA (g)				
	10 % a 15 % do VET				
	49,13				
	40,72				
	51,25				
	48,93				
	39,23				
	LIPÍDIO (g)				
	15% a 30 % do VET				
	27,79				
	24,81				
	28,05				
	19,39				
	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;


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” – AGOSTO/2025

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/TARDE	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 (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	945				
Terça	833				
Quarta	929				
Quinta	855				
Sexta	927				
	CARBOIDRATO (g)				
	55% a 65 % do VET				
Segunda	127,12				
Terça	115,31				
Quarta	119,61				
Quinta	124,05				
Sexta	125,87				
	PROTEÍNA (g)				
	10 % a 15 % do VET				
Segunda	49,13				
Terça	40,72				
Quarta	51,25				
Quinta	48,93				
Sexta	39,23				
	LIPÍDIO (g)				
	15% a 30 % do VET				
Segunda	27,79				
Terça	24,81				
Quarta	28,05				
Quinta	19,39				
Sexta	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;


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” – AGOSTO/2025

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/TARDE	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 (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		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;


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 “DIRCE E MARIA OLÍMPIA” – JULHO/2025

SEMANA 2

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	07/07	08/07	09/07	10/07	11/07
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE					
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
SOBREMESA					
	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 estrogonofê;

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


Heid Mara Machado 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 E MARIA OLÍMPIA” – JULHO/2025

SEMANA 03

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	14/07	15/07	16/07	17/07	18/07
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE					
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
SOBREMESA					
	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 Machado 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 E MARIA OLÍMPIA” – JULHO/2025

SEMANA 4

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	21/07	22/07	23/07	24/07	25/07
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE					
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS	FÉRIAS
SOBREMESA					
	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	-	-	-	-	
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 Machado 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 E MO” – JULHO/2025

SEMANA 5

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	28/07	29/07	30/07	31/07	01/08
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	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 (MANHÃ/TARDE)	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	Macarronada com Molho de Carne Moida 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 Machado Guerra
CRN3 41753
Nutricionista da Alimentação Escolar