

# 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 – JULHO/2025

### SEMANA 02

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|----------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
|          | 07/07         | 08/07       | 09/07        | 10/07        | 11/07       |
| JANTAR   | FÉRIAS        | FÉRIAS      | FÉRIAS       | FÉRIAS       | FÉRIAS      |

|         | 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   | -              | -                 | -                  | -                 |



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 – 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       |
| JANTAR   | FÉRIAS        | FÉRIAS      | FÉRIAS       | FÉRIAS       | FÉRIAS      |

|         | 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   | -              | -                 | -                  | -                 |



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 – JULHO/2025

### SEMANA 04

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA | TERÇA-FEIRA | QUARTA-FEIRA | QUINTA-FEIRA | SEXTA-FEIRA |
|----------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
|          | 21/07         | 22/07       | 23/07        | 24/07        | 25/07       |
| JANTAR   | FÉRIAS        | FÉRIAS      | FÉRIAS       | FÉRIAS       | FÉRIAS      |

|         | 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   | -              | -                 | -                  | -                 |



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 – JULHO/2025

### SEMANA 05

| REFEIÇÃO | SEGUNDA-FEIRA                                                                                 | TERÇA-FEIRA                                                                          | QUARTA-FEIRA                                                                 | QUINTA-FEIRA                                                                                   | SEXTA-FEIRA                                                                        |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
|          | 28/07                                                                                         | 29/07                                                                                | 30/07                                                                        | 31/07                                                                                          | 01/08                                                                              |
| JANTAR   | Arroz/Feijão<br>Carne Moida Refogada<br>com Batata<br>Salada de Repolho com<br>Cenoura Ralada | Arroz<br>Estrogonofe de Frango<br>(Filé de Frango)<br>Salada de Alface com<br>Tomate | Arroz/Feijão<br>Pernil de Porco Acebolado<br>Salada de Repolho com<br>Tomate | Galinhada (Coxa e<br>Sobrecoxa de Frango,<br>Cenoura e Milho)<br>Salada de Beterraba<br>Cozida | Macarronada com Molho de<br>Carne Moida<br>Salada de Repolho com<br>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