

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 ESCOLAS ESTADUAIS – JULHO/2025

SEMANA 01

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	30/06	01/07	02/07	03/07	04/07
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	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	FÉRIAS	FÉRIAS
LANCHE DA TARDE	Bolo de Chocolate	Tangerina e Maçã	Torta de Frango		

	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	1709 Kcal	209,93	61,89	35,45
Terça	1578 Kcal	251,37	58,49	40,87
Quarta	1619 Kcal	226,36	99,91	36,41
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 M. Guerra

CRN3 41753

Nutricionista da Alimentação Escolar

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

SEMANA 02

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 ESCOLAS ESTADUAIS – 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
LANCHE DA TARDE					

	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	-	-	-	-
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;


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 ESCOLAS ESTADUAIS – 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
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE			Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	FÉRIAS	FÉRIAS	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada Salada de Repolho com Cenoura Ralada	Arroz Estrogonofe de Frango (Filé de Frango) Salada de Repolho com Tomate	Macarronada ao Molho de Carne Moída Salada de Repolho com Cenoura Ralada
LANCHE DA TARDE			Maçã	Maçã	Bolo de Chocolate
	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	-		-	-	-
Terça	-		-	-	-
Quarta	1619 Kcal		226,36	99,91	36,41
Quinta	1773 Kcal		176,80	63,53	45,60
Sexta	1606 Kcal		261,76	52,91	38,36

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 ESCOLAS ESTADUAIS – 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
CAFÉ DA MANHÃ/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
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Repolho com Cenoura Ralada	Arroz Estrogonofe de Frango (Filê de Frango) Salada de Alface com Tomate	Arroz/Feijão Pernil de Porco Acebolado Salada de Repolho com Tomate	Galinhada (Coxa e Sobrecoxa, Cenoura e Milho) Salada de Beterraba Cozida	Macarronada ao Molho de Carne Moída Salada de Repolho com Cenoura Ralada
LANCHE DA TARDE	Bolo de Chocolate	Tangerina e Maçã	Torta de Frango	Banana e Maçã	Bolo de Cenoura
	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	1709 Kcal	209,93	61,89	35,45	
Terça	1578 Kcal	251,37	58,49	40,87	
Quarta	1619 Kcal	226,36	99,91	36,41	
Quinta	1773 Kcal	176,80	63,53	45,60	
Sexta	1606 Kcal	261,76	52,91	38,36	

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