

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

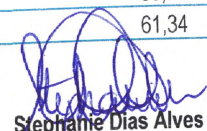
CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMEF TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO/2025 SEMANA 1

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido 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	Cachorro-quente, Bolo recheado, Refrigerante
SOBREMESA	MAÇÃ 	-----	TANGERINA 	-----	
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 Pão francês com requeijão zero lactose e leite zero lactose, inclusive para estrogonofe.

*Para alunos diabéticos: Torrada integral no café da manhã em substituição ao pão e leite zero lactose 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 – OUTUBRO/2025

SEMANA 2

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 13/10	TERÇA-FEIRA 14/10	QUARTA-FEIRA 15/10	QUINTA-FEIRA 16/10	SEXTA-FEIRA 17/10
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)		Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido 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		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	-----		-----	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
		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 Pão francês com requeijão zero lactose e leite zero lactose, inclusive para estrogonofe.

*Para alunos diabéticos: Torrada integral no café da manhã em substituição ao pão e leite zero lactose 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

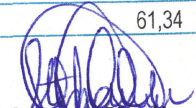
CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMEF TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO/2025

SEMANA 3

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	20/10	21/10	22/10	23/10	24/10
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido 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 Pão francês com requeijão zero lactose e leite zero lactose, inclusive para estrogonofe.

*Para alunos diabéticos: Torrada integral no café da manhã em substituição ao pão e leite zero lactose 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

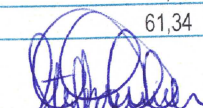
CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMEF TEMPO INTEGRAL – OUTUBRO/2025

SEMANA 4

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
CAFÉ DA MANHÃ	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	FERIADO	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO JANTAR	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Repolho com Cenoura Ralada		Arroz/Feijão Pernil de Porco Acelado 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
		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 Pão francês com requeijão zero lactose e leite zero lactose, inclusive para estrogonofe.

*Para alunos diabéticos: Torrada integral no café da manhã em substituição ao pão e leite zero lactose com achocolatado diet.


Stephanie Dias Alves
CRN3 38453

Nutricionista RT da Alimentação Escolar