

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- 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/TARDE	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 (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	Cachorro-quente, Bolo recheado, Refrigerante
SOBREMESA	MAÇÃ 	-----	TANGERINA 	-----	
		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 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

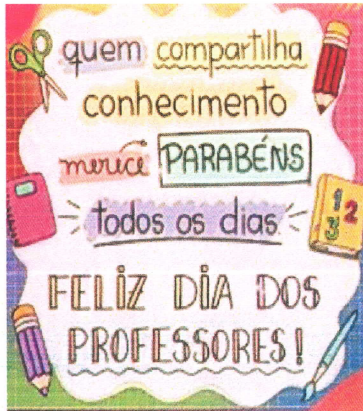
Rua Emílio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.570-000 – Fone (17) 3453-1023 – Fax (17) 3453-2311

e-mail: educacao@cardoso.sp.gov.br

CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMEF OUTUBRO/2025

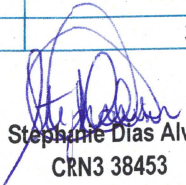
SEMANA 2

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido com Chocolate)	FERIADO ESCOLAR	Milk Shake de Chocolate (Leite Gelado batido 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		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 

	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 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

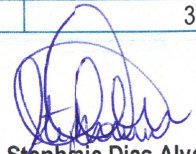
CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMEF OUTUBRO/2025

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/TARDE	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 (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	Nacarronada 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 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 1a 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 OUTUBRO/2025

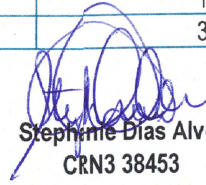
SEMANA 4

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	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 (MANHÃ/TARDE)	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Repolho com Cenoura Ralada	 PARABÉNS POR TODO O SEU TRABALHO E DEDICAÇÃO. 28 DE OUTUBRO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO	Arroz/Feijão Pernil de Porco Acelbolado 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 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