

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

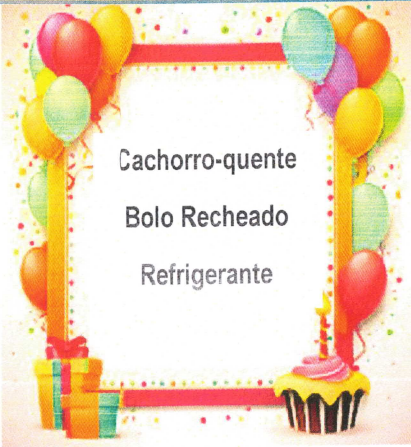
Rua Emílio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.575-114 – Fone (17) 3453-1023 – Fax (17) 3453-2311

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

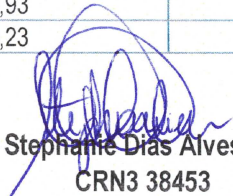
CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMESP – OUTUBRO/2025

SEMANA 01

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	06/10	07/10	08/10	09/10	10/10
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

	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


Stephanie Dias Alves
CRN3 38453

Nutricionista RT da Alimentação Escolar

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

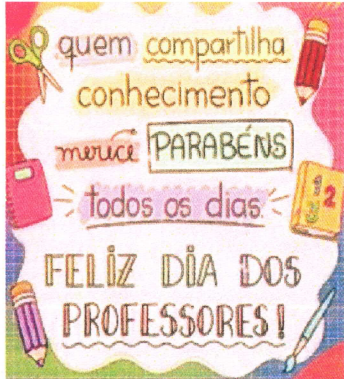
Rua Emílio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.575-114 – Fone (17) 3453-1023 – Fax (17) 3453-2311

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

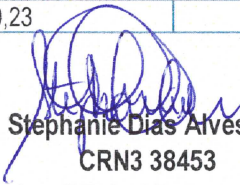
CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMESP – OUTUBRO/2025

SEMANA 02

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	13/10	14/10	15/10	16/10	17/10
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	FERIADO ESCOLAR 	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

	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


Stephanie Dias Alves
CRN3 38453
Nutricionista RT 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 – OUTUBRO/2025

SEMANA 03

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 20/10	TERÇA-FEIRA 21/10	QUARTA-FEIRA 22/10	QUINTA-FEIRA 23/10	SEXTA-FEIRA 24/10
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

	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


Stephanie Dias Alves
CRN3 38453

Nutricionista RT 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 – OUTUBRO/2025

SEMANA 04

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
	27/10	28/10	29/10	30/10	31/10
JANTAR	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Repolho com Cenoura Ralada	FERIADO  PARABÉNS POR TODO O SEU TRABALHO E DEDICAÇÃO. 28 DE OUTUBRO DIA DO FUNCIONÁRIO PÚBLICO	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

	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


Stephanie Dias Alves
CRN3 38453

Nutricionista RT da Alimentação Escolar