

# 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 – NOVEMBRO/2025

### SEMANA 01

| REFEIÇÃO                    | SEGUNDA-FEIRA                                                                          | TERÇA-FEIRA                                                                    | QUARTA-FEIRA                                                              | QUINTA-FEIRA                                                      | SEXTA-FEIRA                                                                            |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | 03/11                                                                                  | 04/11                                                                          | 05/11                                                                     | 06/11                                                             | 07/11                                                                                  |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ/TARDE</b>  | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                               | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                       | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                  | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                          | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                               |
| <b>ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)</b> | Arroz/Feijão<br>Carne Moída Refogada com Batata<br>Salada de Pepino com Cenoura Ralada | Arroz<br>Estrogonofe de Frango (Filé de Frango)<br>Salada de Alface com Tomate | Arroz/Feijão<br>Pernil de Porco Acebolado<br>Salada de Repolho com Tomate | Galinhada (Coxa e Sobrecoxa, Cenoura e Milho)<br>Salada de Alface | Macarronada ao Molho de Carne Moída<br>Salada Colorida (Batata, Cenoura, Tomate e Ovo) |
| <b>LANCHE DA TARDE</b>      | Eolo Mesclado com Cobertura de Granulado Maçã                                          | Vitamina de Frutas (Leite, Banana e Maçã)<br>Tangerina                         | Torta de Frango com Requeijão<br>Melancia                                 | Frapê de Maracujá<br>Banana                                       | Cachorro Quente<br>Suco Abacaxi (Polpa)                                                |
|                             |                                                                                        | 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                                                                                  |

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 ESCOLAS ESTADUAIS – NOVEMBRO/2025

### SEMANA 02

| REFEIÇÃO                    | SEGUNDA-FEIRA                                                                          | TERÇA-FEIRA                                                                    | QUARTA-FEIRA                                                              | QUINTA-FEIRA                                                      | SEXTA-FEIRA                                                                            |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | 10/11                                                                                  | 11/11                                                                          | 12/11                                                                     | 13/11                                                             | 14/11                                                                                  |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ/TARDE</b>  | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                               | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                       | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                  | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                          | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                               |
| <b>ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)</b> | Arroz/Feijão<br>Carne Moída Refogada com Batata<br>Salada de Pepino com Cenoura Ralada | Arroz<br>Estrogonofe de Frango (Filé de Frango)<br>Salada de Alface com Tomate | Arroz/Feijão<br>Pernil de Porco Acebolado<br>Salada de Repolho com Tomate | Galinhada (Coxa e Sobrecoxa, Cenoura e Milho)<br>Salada de Alface | Macarronada ao Molho de Carne Moída<br>Salada Colorida (Batata, Cenoura, Tomate e Ovo) |
| <b>LANCHE DA TARDE</b>      | Eolo Mesclado com Cobertura de Chocolate e Coco Maçã                                   | Vitamina de Frutas (Leite, Banana e Maçã)<br>Tangerina                         | Torta de Frango com Requeijão<br>Melancia                                 | Frapê de Morango<br>Banana                                        | Cachorro Quente<br>Suco Abacaxi (Polpa)                                                |
|                             |                                                                                        | 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                                                                                  |

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

\*\*\*\*\*

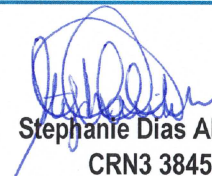
## CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR ESCOLAS ESTADUAIS – NOVEMBRO/2025

### SEMANA 03

| REFEIÇÃO                    | SEGUNDA-FEIRA                                                                          | TERÇA-FEIRA                                                                    | QUARTA-FEIRA                                                              | QUINTA-FEIRA       | SEXTA-FEIRA       |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|
|                             | 17/11                                                                                  | 18/11                                                                          | 19/11                                                                     | 20/11              | 21/11             |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ/TARDE</b>  | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                               | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                       | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                  | FERIADO            | PONTO FACULTATIVO |
| <b>ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)</b> | Arroz/Feijão<br>Carne Moída Refogada com Batata<br>Salada de Pepino com Cenoura Ralada | Arroz<br>Estrogonofe de Frango (Filé de Frango)<br>Salada de Alface com Tomate | Arroz/Feijão<br>Pernil de Porco Acebolado<br>Salada de Repolho com Tomate | FERIADO            | PONTO FACULTATIVO |
| <b>LANCHE DA TARDE</b>      | Bolo Mesclado com Cobertura de Granulado<br>Maçã                                       | Vitamina de Frutas (Leite, Banana e Maçã)<br>Tangerina                         | Torta de Frango com Requeijão<br>Melancia                                 | FERIADO            | PONTO FACULTATIVO |
|                             |                                                                                        | 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             |

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 ESCOLAS ESTADUAIS – NOVEMBRO/2025

### SEMANA 04

| REFEIÇÃO                    | SEGUNDA-FEIRA                                                                          | TERÇA-FEIRA                                                                    | QUARTA-FEIRA                                                              | QUINTA-FEIRA                                                      | SEXTA-FEIRA                                                                            |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                             | 24/11                                                                                  | 25/11                                                                          | 26/11                                                                     | 27/11                                                             | 28/11                                                                                  |
| <b>CAFÉ DA MANHÃ/TARDE</b>  | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                               | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                       | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                  | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                          | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                               |
| <b>ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)</b> | Arroz/Feijão<br>Carne Moída Refogada com Batata<br>Salada de Pepino com Cenoura Ralada | Arroz<br>Estrogonofe de Frango (Filé de Frango)<br>Salada de Alface com Tomate | Arroz/Feijão<br>Pernil de Porco Acebolado<br>Salada de Repolho com Tomate | Galinhada (Coxa e Sobrecoxa, Cenoura e Milho)<br>Salada de Alface | Macarronada ao Molho de Carne Moída<br>Salada Colorida (Batata, Cenoura, Tomate e Ovo) |
| <b>LANCHE DA TARDE</b>      | Bolo Mesclado com Cobertura de Granulado<br>Maçã                                       | Vitamina de Frutas (Leite, Banana e Maçã)<br>Tangerina                         | Torta de Frango com Requeijão<br>Melancia                                 | Frapê de Morango<br>Banana                                        | Cachorro Quente<br>Suco Abacaxi (Polpa)                                                |
|                             |                                                                                        | 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                                                                                  |

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