

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 – 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
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 Pepino 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, Cenoura e Milho) Salada de Alface	Nacarronada ao Molho de Carne Moída Salada Colorida (Batata, Cenoura, Tomate e Ovo)
LANCHE DA TARDE	Bolo Mesclado com Cobertura de Granulado Maçã	Vitamina de Frutas (Leite, Banana e Maçã) Tangerina	Torta de Frango com Requeijão Melancia	Frapê de Maracujá Banana	Cachorro Quente 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 – 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
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	FERIADO ESCOLAR	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão
ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Pepino com Cenoura Ralada	Arroz Estrogonofe de Frango (Filé de Frango) Salada de Alface com Tomate	FERIADO ESCOLAR	Galinhada (Coxa e Sobrecoxa, Cenoura e Milho) Salada de Alface	Nacarronada ao Molho de Carne Moída Salada Colorida (Batata, Cenoura, Tomate e Ovo)
LANCHE DA TARDE	Bolo Mesclado com Cobertura de Chocolate e Coco Maçã	Vitamina de Frutas (Leite, Banana e Maçã) Tangerina	FERIADO ESCOLAR	Frapê de Morango Banana	Cachorro Quente 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

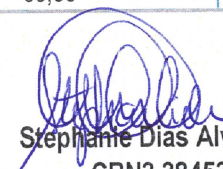
e-mail: educacao@cardoso.sp.gov.br
CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR ESCOLAS ESTADUAIS – 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
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 Pepino 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, Cenoura e Milho) Salada de Alface	Macarronada ao Molho de Carne Moída Salada Colorida (Batata, Cenoura, Tomate e Ovo)
LANCHE DA TARDE	Bolo Mesclado com Cobertura de Granulado Maçã	Vitamina de Frutas (Leite, Banana e Maçã) Tangerina	Torta de Frango com Requeijão Melancia	Frapê de Maracujá Banana	Cachorro Quente 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

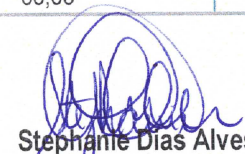
e-mail: educacao@cardoso.sp.gov.br
CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR ESCOLAS ESTADUAIS – OUTUBRO/2025 SEMANA 04

REFEIÇÃO	SEGUNDA-FEIRA 27/10	TERÇA-FEIRA 28/10	QUARTA-FEIRA 29/10	QUINTA-FEIRA 30/10	SEXTA-FEIRA 31/10
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	PONTO FACULTATIVO	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)	PONTO FACULTATIVO	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Pepino com Cenoura Ralada	Arroz/Feijão Pernil de Porco Acebolado Salada de Repolho com Tomate	Galinhada (Coxa e Sobrecoxa, Cenoura e Milho) Salada de Alface	Nacarronada ao Molho de Carne Moída Salada Colorida (Batata, Cenoura, Tomate e Ovo)
LANCHE DA TARDE	PONTO FACULTATIVO	Bolo Mesclado com Cobertura de Granulado Maça	Torta de Frango com Requeijão Melancia	Frapê de Morango Banana	Cachorro Quente 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