

# 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 – NOVEMBRO/2025

### SEMANA 1

| REFEIÇÃO      | SEGUNDA-FEIRA                                                                           | TERÇA-FEIRA                                                                    | QUARTA-FEIRA                                                                                  | QUINTA-FEIRA                                                                          | SEXTA-FEIRA                                                                                |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | 03/11                                                                                   | 04/11                                                                          | 05/11                                                                                         | 06/11                                                                                 | 07/11                                                                                      |
| CAFÉ DA MANHÃ | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                                | Milk Shake de Chocolate<br>(Leite Gelado batido com Chocolate)                 | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                                      | Milk Shake de Chocolate<br>(Leite Gelado batido com Chocolate)                        | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                                   |
| ALMOÇO JANTAR | Arroz/Feijão<br>Carne Moída Refogada com Batata<br>Salada de Repolho 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 de Frango, Cenoura e Milho)<br>Salada de Beterraba Cozida | Macarronada com Molho de Carne Moída<br>Salada de Repolho com Cenoura Ralada               |
| SOBREMESA     | MAÇÃ   | -----                                                                          | TANGERINA  | -----                                                                                 | BANANA  |
| CAFÉ DA TARDE | 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                                                   |
|               |                                                                                         | 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

NutricionistaRT 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

\*\*\*\*\*

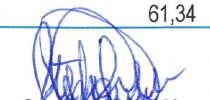
## CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMEF TEMPO INTEGRAL – NOVEMBRO/2025

### SEMANA 2

| REFEIÇÃO      | SEGUNDA-FEIRA                                                                           | TERÇA-FEIRA                                                                    | QUARTA-FEIRA                                                                                  | QUINTA-FEIRA                                                                          | SEXTA-FEIRA                                                                                |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | 10/11                                                                                   | 11/11                                                                          | 12/11                                                                                         | 13/11                                                                                 | 14/11                                                                                      |
| CAFÉ DA MANHÃ | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                                | Milk Shake de Chocolate<br>(Leite Gelado batido com Chocolate)                 | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                                      | Milk Shake de Chocolate<br>(Leite Gelado batido com Chocolate)                        | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                                   |
| ALMOÇO JANTAR | Arroz/Feijão<br>Carne Moída Refogada com Batata<br>Salada de Repolho 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 de Frango, Cenoura e Milho)<br>Salada de Beterraba Cozida | Macarronada com Molho de Carne Moída<br>Salada de Repolho com Cenoura Ralada               |
| SOBREMESA     | MAÇÃ   | -----                                                                          | TANGERINA  | -----                                                                                 | BANANA  |
| CAFÉ DA TARDE | 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                                                   |
|               |                                                                                         | 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

\*\*\*\*\*

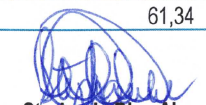
## CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMEF TEMPO INTEGRAL – NOVEMBRO/2025

### SEMANA 3

| REFEIÇÃO      | SEGUNDA-FEIRA                                                                           | TERÇA-FEIRA                                                                    | QUARTA-FEIRA                                                                                  | QUINTA-FEIRA       | SEXTA-FEIRA       |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------|
|               | 17/11                                                                                   | 18/11                                                                          | 19/11                                                                                         | 20/11              | 21/11             |
| CAFÉ DA MANHÃ | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                                | Milk Shake de Chocolate<br>(Leite Gelado batido com Chocolate)                 | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                                      | FERIADO            | PONTO FACULTATIVO |
| ALMOÇO JANTAR | Arroz/Feijão<br>Carne Moída Refogada com Batata<br>Salada de Repolho 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 |
| SOBREMESA     | MAÇÃ   | -----                                                                          | TANGERINA  | FERIADO            | PONTO FACULTATIVO |
| CAFÉ DA TARDE | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                                | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                       | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                                      | 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       |                                                                                         | 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

\*\*\*\*\*

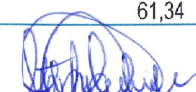
## CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EMEF TEMPO INTEGRAL – NOVEMBRO/2025

### SEMANA 4

| REFEIÇÃO      | SEGUNDA-FEIRA                                                                           | TERÇA-FEIRA                                                                    | QUARTA-FEIRA                                                                                  | QUINTA-FEIRA                                                                          | SEXTA-FEIRA                                                                                |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
|               | 24/11                                                                                   | 25/11                                                                          | 26/11                                                                                         | 27/11                                                                                 | 28/11                                                                                      |
| CAFÉ DA MANHÃ | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                                | Milk Shake de Chocolate<br>(Leite Gelado batido com Chocolate)                 | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                                      | Milk Shake de Chocolate<br>(Leite Gelado batido com Chocolate)                        | Leite com Chocolate<br>Pão com Requeijão                                                   |
| ALMOÇO JANTAR | Arroz/Feijão<br>Carne Moída Refogada com Batata<br>Salada de Repolho 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 de Frango, Cenoura e Milho)<br>Salada de Beterraba Cozida | Macarronada com Molho de Carne Moída<br>Salada de Repolho com Cenoura Ralada               |
| SOBREMESA     | MAÇÃ   | -----                                                                          | TANGERINA  | -----                                                                                 | BANANA  |
| CAFÉ DA TARDE | 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                                                   |
|               | ENERGIA (KCAL)                                                                          |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 70 % VET                                                                                |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
| Segunda       | 1890                                                                                    |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
| Terça         | 1666                                                                                    |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
| Quarta        | 1858                                                                                    |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
| Quinta        | 1710                                                                                    |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
| Sexta         | 1854                                                                                    |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | CARBOIDRATO (g)                                                                         |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 55% a 65 % do VET                                                                       |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 254,24                                                                                  |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 230,62                                                                                  |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 239,22                                                                                  |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 248,1                                                                                   |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 251,74                                                                                  |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | PROTEÍNA (g)                                                                            |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 10 % a 15 % do VET                                                                      |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 98,26                                                                                   |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 81,44                                                                                   |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 102,5                                                                                   |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 97,86                                                                                   |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 78,46                                                                                   |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | LIPÍDIO (g)                                                                             |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 15% a 30 % do VET                                                                       |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 55,58                                                                                   |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 49,62                                                                                   |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 56,1                                                                                    |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 38,78                                                                                   |                                                                                |                                                                                               |                                                                                       |                                                                                            |
|               | 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

NutricionistaRT da Alimentação Escolar