

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
 Rua Emílio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.570-000  
 e-mail: educacao@cardoso.sp.gov.br  
 CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

**CARDÁPIO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EM TEMPO INTEGRAL- EMEF**

**MARÇO/2026**

REFEIÇÃO	SEGUNDA – FEIRA 02/03	TERÇA – FEIRA 03/03	QUARTA – FEIRA 04/03	QUINTA - FEIRA 05/03	SEXTA - FEIRA 06/03
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 8:00h	Leite com chocolate e 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
<b>ALMOÇO</b> 10:00 a 11:00	Arroz, Feijão Carne moída refogada com batata, salada de repolho com cenoura ralada	Arroz, estrogonofe de frango e salada de alface com tomate	Arroz, feijão, pernil de porco acebolado e salada de repolho com tomate	Galinhada (coxa e sobrecoxa de frango, cenoura e milho) e salada de beterraba	Macarronada com molho de carne moída e salada de repolho com cenoura ralada
<b>SOBREMESA</b> 13:30	Maçã	-----	Tangerina	-----	Banana
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15:00 a 11:00h	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
<b>Média semanal da composição nutricional</b> 70% do VET	<b>ENERGIA (kcal)</b> 1795,6Kcal	<b>CHO (55 a 65% do VET)</b> 244,7g/978,8Kcal 54,5%	<b>PTN (10 a 15 % do VET)</b> 91,7/366,8Kcal 20,43%	<b>LDP (15 A 30 % do VET)</b> 52,28g/470Kcal 26,1%	-----

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.

Assinatura: *Cleidimar Rocha de Oliveira*  
 Nutricionista: Cleidimar Rocha de Oliveira/ CRN-90216

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
 Rua Emílio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.570-000  
 e-mail: educacao@cardoso.sp.gov.br  
 CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

**CARDÁPIO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EM TEMPO INTEGRAL- EMEF**

**MARÇO/2026**

REFEIÇÃO	SEGUNDA – FEIRA 09/03	TERÇA – FEIRA 10/03	QUARTA – FEIRA 11/03	QUINTA - FEIRA 12/03	SEXTA - FEIRA 13/03
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 8:00h	Leite com chocolate e 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
<b>ALMOÇO</b> 10:00 a 11:00	Arroz, Feijão Carne moída refogada com batata, salada de repolho com cenoura ralada	Arroz, estrogonofe de frango e salada de alface com tomate	Arroz, feijão, pernil de porco acebolado e salada de repolho com tomate	Galinhada (coxa e sobrecoxa de frango, cenoura e milho) e salada de beterraba	Macarronada com molho de carne moída e salada de repolho com cenoura ralada
<b>SOBREMESA</b> 13:30	Maçã	-----	Tangerina	-----	Banana
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15:00 a 11:00h	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
<b>Média semanal da composição nutricional</b> 70% do VET	<b>ENERGIA (kcal)</b> 1795,6Kcal	<b>CHO (55 a 65% do VET)</b> 244,7g/978,8Kcal 54,5%	<b>PTN (10 a 15 % do VET)</b> 91,7/366,8Kcal 20,43%	<b>LDP (15 A 30 % do VET)</b> 52,28g/470Kcal 26,1%	-----

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.

Assinatura: Cleidimar Rocha de Oliveira  
 Nutricionista: Cleidimar Rocha de Oliveira/ CRN-90216

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
 Rua Emílio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.570-000  
 e-mail: educacao@cardoso.sp.gov.br  
 CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

**CARDÁPIO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EM TEMPO INTEGRAL- EMEF**

**MARÇO/2026**

REFEIÇÃO	SEGUNDA – FEIRA 16/03	TERÇA – FEIRA 17/03	QUARTA – FEIRA 18/03	QUINTA - FEIRA 19/03	SEXTA - FEIRA 20/03
LANCHE DA MANHÃ 8:00h	Leite com chocolate e 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 10:00 a 11:00	Arroz, Feijão Carne moída refogada com batata, salada de repolho com cenoura ralada	Arroz, estrogonofe de frango e salada de alface com tomate	Arroz, feijão, pernil de porco acebolado e salada de repolho com tomate	Galinhada (coxa e sobrecoxa de frango, cenoura e milho) e salada de beterraba	Macarronada com molho de carne moída e salada de repolho com cenoura ralada
SOBREMESA 13:30	Maçã	-----	Tangerina	-----	Banana
LANCHE DA TARDE 15:00 a 11:00h	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
Média semanal da composição nutricional 70% do VET	ENERGIA (kcal) 1795,6Kcal	CHO (55 a 65% do VET) 244,7g/978,8Kcal 54,5%	PTN (10 a 15 % do VET) 91,7/366,8Kcal 20,43%	LDP (15 A 30 % do VET) 52,28g/470Kcal 26,1%	-----

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.

Assinatura: Cleideimar Rocha de Oliveira

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
 Rua Emílio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.570-000  
 e-mail: educacao@cardoso.sp.gov.br  
 CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

**CARDÁPIO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EM TEMPO INTEGRAL – EMEF**

**MARÇO/2026**

REFEIÇÃO	SEGUNDA – FEIRA 23/03	TERÇA – FEIRA 24/03	QUARTA – FEIRA 25/03	QUINTA - FEIRA 26/03	SEXTA - FEIRA 27/03
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 8:00h	Leite com chocolate e 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
<b>ALMOÇO</b> 10:00 a 11:00	Arroz, Feijão Carne moída refogada com batata, salada de repolho com cenoura ralada	Arroz, estrogonofe de frango e salada de alface com tomate	Arroz, feijão, pernil de porco acebolado e salada de repolho com tomate	Galinhada (coxa e sobrecoxa de frango, cenoura e milho) e salada de beterraba	Macarronada com molho de carne moída e salada de repolho com cenoura ralada
<b>SOBREMESA</b> 13:30	Maçã	-----	Tangerina	-----	Banana
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15:00 a 11:00h	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
<b>Média semanal da composição nutricional</b> 70% do VET	<b>ENERGIA (kcal)</b> 1795,6Kcal	<b>CHO (55 a 65% do VET)</b> 244,7g/978,8Kcal 54,5%	<b>PTN (10 a 15 % do VET)</b> 91,7/366,8Kcal 20,43%	<b>LDP (15 A 30 % do VET)</b> 52,28g/470Kcal 26,1%	-----

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.

Assinatura: Cláudio Roberto de Oliveira

**SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO**  
 Rua Emílio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.570-000  
 e-mail: educacao@cardoso.sp.gov.br  
 CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

**CARDÁPIO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EM TEMPO INTEGRAL – EMEF**

**MARÇO/2026**

REFEIÇÃO	SEGUNDA – FEIRA 30/03	TERÇA – FEIRA 31/03	QUARTA – FEIRA 01/04	QUINTA - FEIRA 02/04	SEXTA - FEIRA 03/04
<b>LANCHE DA MANHÃ</b> 8:00h	Leite com chocolate e pão com requeijão	Milk Shake de chocolate (Leite Gelado batido com chocolate)	----	----	----
<b>ALMOÇO</b> 10:00 a 11:00	Arroz, Feijão Carne moída refogada com batata, salada de repolho com cenoura ralada	Arroz, estrogonofe de frango e salada de alface com tomate	----	----	----
<b>SOBREMESA</b> 13:30	Maçã	-----	----	----	----
<b>LANCHE DA TARDE</b> 15:00 a 11:00h	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão			
<b>Média semanal da composição nutricional</b> 70% do VET	<b>ENERGIA (kcal)</b> 1795,6Kcal	<b>CHO (55 a 65% do VET)</b> 244,7g/978,8Kcal 54,5%	<b>PTN (10 a 15 % do VET)</b> 91,7/366,8Kcal 20,43%	<b>LDP (15 A 30 % do VET)</b> 52,28g/470Kcal 26,1%	-----

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.

Assinatura: Cleidimar Rocha de Oliveira