

**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 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (ESCOLAS ESTADUAIS)**

**MARÇO/2026**

REFEIÇÃO	SEGUNDA – FEIRA 02/03	TERÇA – FEIRA 03/03	QUARTA – FEIRA 04/03	QUINTA - FEIRA 05/03	SEXTA – FEIRA 06/03
<b>CAFÉ DA MANHÃ/TARDE</b>	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>ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)</b>	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Pepino 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, Cenoura e Milho) Salada de Alface	Macarronada ao Molho de Carne Moída Salada Colorida (Batata, Cenoura, Tomate e Ovo)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Bolo Mesclado com Cobertura de Granulado Maçã	Vitamina de Frutas (Leite, Banana e Maçã) Tangerina	Torta de Frango com Requeijão Melancia	Frapê de morango Banana	CachorroQuente Suco Abacaxi (Polpa)
<b>Média semanal da composição nutricional 70% do VET</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b> 1669,75kcal	<b>CHO (55 a 65% do VET)</b> 216,11g/864,46Kcal 52%	<b>PTN (10 a 15 % do VET)</b> 70,9g/283,44Kcal 16,98%	<b>LDP (15 A 30 % do VET)</b> 39,5g/355,5Kcal 21,3%	-----

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 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (ESCOLAS ESTADUAIS)**

**MARÇO/2026**

REFEIÇÃO	SEGUNDA – FEIRA 09/03	TERÇA – FEIRA 10/03	QUARTA – FEIRA 11/03	QUINTA-FEIRA 12/03	SEXTA-FEIRA 13/03
<b>CAFÉ DA MANHÃ/TARDE</b>	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>ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)</b>	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Pepino 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, Cenoura e Milho) Salada de Alface	Macarronada ao Molho de Carne Moída Salada Colorida (Batata, Cenoura, Tomate e Ovo)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Bolo Mesclado com Cobertura de Granulado Maçã	Vitamina de Frutas (Leite, Banana e Maçã) Tangerina	Torta de Frango com Requeijão Melancia	Frapê de morango Banana	Pão com carne moída e suco de abacaxi
<b>Média semanal da composição nutricional 70% do VET</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b> 1669,75kcal	<b>CHO (55 a 65% do VET)</b> 216,11g/864,46Kcal 52%	<b>PTN (10 a 15 % do VET)</b> 70,9g/283,44Kcal 16,98%	<b>LDP (15 A 30 % do VET)</b> 39,5g/355,5Kcal 21,3%	-----

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 Emilio Fernandes Bilar, 1647 – CEP. 15.570-000  
 e-mail: educacao@cardoso.sp.gov.br  
 CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

**CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (ESCOLAS ESTADUAIS)**

**MARÇO/2026**

REFEIÇÃO	SEGUNDA – FEIRA 16/03	TERÇA – FEIRA 17/03	QUARTA – FEIRA 18/03	QUINTA - FEIRA 19/03	SEXTA – FEIRA 20/03
<b>CAFÉ DA MANHÃ/TARDE</b>	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>ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)</b>	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Pepino 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, Cenoura e Milho) Salada de Alface	Macarronada ao Molho de Carne Moída Salada Colorida (Batata, Cenoura, Tomate e Ovo)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Bolo Mesclado com Cobertura de Granulado Maçã	Vitamina de Frutas (Leite, Banana e Maçã) Tangerina	Torta de Frango com Requeijão Melancia	Frapê de morango Banana	CachorroQuente Suco Abacaxi (Polpa)
<b>Média semanal da composição nutricional 70% do VET</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b> 1669,75kcal	<b>CHO (55 a 65% do VET)</b> 216,11g/864,46Kcal 52%	<b>PTN (10 a 15 % do VET)</b> 70,9g/283,44Kcal 16,98%	<b>LDP (15 A 30 % do VET)</b> 39,5g/355,5Kcal 21,3%	-----

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](mailto:educacao@cardoso.sp.gov.br)  
 CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

**CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (ESCOLAS ESTADUAIS)**

**MARÇO/2026**

REFEIÇÃO	SEGUNDA – FEIRA 23/03	TERÇA – FEIRA 24/03	QUARTA – FEIRA 25/03	QUINTA - FEIRA 26/03	SEXTA – FEIRA 27/03
<b>CAFÉ DA MANHÃ/TARDE</b>	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>ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)</b>	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Pepino 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, Cenoura e Milho) Salada de Alface	Macarronada ao Molho de Carne Moída Salada Colorida (Batata, Cenoura, Tomate e Ovo)
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Bolo Mesclado com Cobertura de Granulado Maçã	Vitamina de Frutas (Leite, Banana e Maçã) Tangerina	Torta de Frango com Requeijão Melancia	Frapê de morango Banana	CachorroQuente Suco Abacaxi (Polpa)
<b>Média semanal da composição nutricional 70% do VET</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b> 1669,75kcal	<b>CHO (55 a 65% do VET)</b> 216,11g/864,46Kcal 52%	<b>PTN (10 a 15 % do VET)</b> 70,9g/283,44Kcal 16,98%	<b>LDP (15 A 30 % do VET)</b> 39,5g/355,5Kcal 21,3%	-----

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](mailto:educacao@cardoso.sp.gov.br)  
 CARDOSO – ESTADO DE SÃO PAULO

**CARDÁPIO ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (ESCOLAS ESTADUAIS)**

**MARÇO/2026**

REFEIÇÃO	SEGUNDA – FEIRA 30/03	TERÇA – FEIRA 31/03	QUARTA – FEIRA 01/04	QUINTA - FEIRA 02/04	SEXTA – FEIRA 03/01
<b>CAFÉ DA MANHÃ/TARDE</b>	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	Leite com Chocolate Pão com Requeijão	-----	----	---
<b>ALMOÇO (MANHÃ/TARDE)</b>	Arroz/Feijão Carne Moída Refogada com Batata Salada de Pepino com Cenoura Ralada	Arroz, estrogonofe de frango e salada de alfaca com tomate	-----	----	---
<b>LANCHE DA TARDE</b>	Bolo Mesclado com Cobertura de Granulado <b>PERA</b>	Vitamina de Frutas (Leite, Banana e Maçã) Tangerina	-----	----	---
<b>Média semanal da composição nutricional 70% do VET</b>	<b>ENERGIA (kcal)</b> 1669,75kcal	<b>CHO (55 a 65% do VET)</b> 216,11g/864,46Kcal 52%	<b>PTN (10 a 15 % do VET)</b> 70,9g/283,44Kcal 16,98%	<b>LDP (15 A 30 % do VET)</b> 39,5g/355,5Kcal 21,3%	-----

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 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR (ESCOLAS ESTADUAIS)**

**MARÇO/2026**

REFEIÇÃO	SEGUNDA – FEIRA 30/03	TERÇA – FEIRA 31/03	QUARTA – FEIRA 01/04	QUINTA - FEIRA 02/04	SEXTA – FEIRA 03/01
CAFÉ DA MANHÃ/TARDE	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 e salada de alface com tomate	----	----	----
LANCHE DA TARDE	Bolo Mesclado com Cobertura de Granulado Maçã	Vitamina de Frutas (Leite, Banana e Maçã) Tangerina	----	----	----
Média semanal da composição nutricional 70% do VET	<b>ENERGIA (kcal)</b> 1669,75kcal	<b>CHO (55 a 65% do VET)</b> 216,11g/864,46Kcal 52%	<b>PTN (10 a 15 % do VET)</b> 70,9g/283,44Kcal 16,98%	<b>LDP (15 A 30 % do VET)</b> 39,5g/355,5Kcal 21,3%	----

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