



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL 11 - 15 ANOS (MARÇO/2025)

10	2ª Feira - 03/03/2025	3ª Feira - 04/03/2025	4ª Feira - 05/03/2025	5ª Feira - 06/03/2025	6ª Feira - 07/03/2025			
LANCHE ENTRADA				LEITE COM CHOCOLATE	LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	92,7264	699,1900	21,9245	33,2091	110,1218	800,4130	19,3931	47,8643
Média Semanal	CHO(G) 101,9211	ENERGIA(KCAL) 749,8025	LPD(G) 20,6588	PTN(G) 40,5387				
11	2ª Feira - 10/03/2025	3ª Feira - 11/03/2025	4ª Feira - 12/03/2025	5ª Feira - 13/03/2025	6ª Feira - 14/03/2025			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE TOMATE	ARROZ CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA SALSICHA NO MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	104,1444	719,1900	15,1465	41,8001	107,8494	738,7940	16,4380	41,0698
Média Semanal	CHO(G) 113,1669	ENERGIA(KCAL) 792,3408	LPD(G) 20,8720	PTN(G) 39,3480				
12	2ª Feira - 17/03/2025	3ª Feira - 18/03/2025	4ª Feira - 19/03/2025	5ª Feira - 20/03/2025	6ª Feira - 21/03/2025			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ FRANGO COM MILHO E PIMENTÃO SALADA DE CHICÓRIA MELÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE BANANA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	105,9644	717,5840	14,5475	40,5273	101,2894	690,7120	14,3745	39,0078
Média Semanal	CHO(G) 113,3446	ENERGIA(KCAL) 762,9490	LPD(G) 15,9469	PTN(G) 42,7800				

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE ENTRADA MANHÃ: 06:30 AS 07:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO MANHÃ: 09:30 AS 10:30 h

LANCHE ENTRADA TARDE: 12:00 AS 12:30 h / REFEIÇÃO PADRÃO TARDE: 15:30 AS 16:00 h

LANCHE ENTRADA NOITE: 18:30 AS 19:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO NOITE: 21:00 AS 21:30 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



PREFEITURA MUNICIPAL DE PEDERNEIRAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CEMPRA
RUA SIQUEIRA CAMPOS SUL-64 - CENTRO - PEDERNEIRAS/SP - CEP 17280-000
Fone: (14)3283-9570 e-mail: informatica@pederneiras.sp.gov.br

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL 11 - 15 ANOS (MARÇO/2025)

13	2ª Feira - 24/03/2025				3ª Feira - 25/03/2025				4ª Feira - 26/03/2025				5ª Feira - 27/03/2025				6ª Feira - 28/03/2025			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO REFOGADO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE				ARROZ CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI				ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA SALADA DE PEPINO LARANJA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	101,3198	752,8000	22,3228	36,0999	115,9768	792,1440	15,3633	41,7046	115,0174	757,2460	15,8085	40,3721	125,3884	753,4630	9,5410	43,8758	119,6768	837,3150	19,7841	47,3113
Média Semanal	CHO(G) 115,8740				ENERGIA(KCAL) 772,6934				LPD(G) 16,5239				PTN(G) 41,8607							

14	2ª Feira - 31/03/2025							
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE							
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔNDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO							
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G				
	102,1624	788,1200	26,8225	34,6101				
Média Semanal	CHO(G) 102,1624		ENERGIA(KCAL) 788,1200		LPD(G) 26,8225		PTN(G) 34,6101	

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE ENTRADA MANHÃ: 06:30 AS 07:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO MANHÃ: 09:30 AS 10:30 h

LANCHE ENTRADA TARDE: 12:00 AS 12:30 h / REFEIÇÃO PADRÃO TARDE: 15:30 AS 16:00 h

LANCHE ENTRADA NOITE: 18:30 AS 19:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO NOITE: 21:00 AS 21:30 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL 11 - 15 ANOS (MARÇO/2025)

10	2ª Feira - 03/03/2025	3ª Feira - 04/03/2025	4ª Feira - 05/03/2025	5ª Feira - 06/03/2025	6ª Feira - 07/03/2025						
LANCHE MANHÃ				LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO						
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA						
LANCHE TARDE				PÃO COM MANTEIGA	PÃO MACIO COM MARGARINA LARANJA						
Composição Nutricional				CHO G 246,6038	ENERGIA KCAL 1.768,3820	LPD G 60,1306	PTN G 68,1227	CHO G 253,2443	ENERGIA KCAL 1.660,8720	LPD G 37,5914	PTN G 82,7681
Média Semanal	CHO(G) 249,9640		ENERGIA(KCAL) 1.714,6270		LPD(G) 48,8610		PTN(G) 75,4454				

11	2ª Feira - 10/03/2025	3ª Feira - 11/03/2025	4ª Feira - 12/03/2025	5ª Feira - 13/03/2025	6ª Feira - 14/03/2025															
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO															
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM SELETA SALADA DE PEPINO	MACARRONADA SALSICHA NO MOLHO SALADA DE ALFACE															
LANCHE TARDE	DANETE	LANCHE DE CARNE MELANCIA	VITAMINADO DE MAÇÃ	PÃO COM PRESUNTO LARANJA	PÃO MACIO COM MARGARINA BANANA															
Composição Nutricional	CHO G 296,1480	ENERGIA KCAL 1.812,1220	LPD G 35,4281	PTN G 81,8337	CHO G 237,0542	ENERGIA KCAL 1.746,0320	LPD G 51,3299	PTN G 88,1987	CHO G 267,3908	ENERGIA KCAL 1.756,1600	LPD G 41,0251	PTN G 84,7894	CHO G 249,7246	ENERGIA KCAL 1.875,7820	LPD G 64,0581	PTN G 83,4727	CHO G 240,7188	ENERGIA KCAL 1.696,0920	LPD G 38,6971	PTN G 53,5562
Média Semanal	CHO(G) 258,2075		ENERGIA(KCAL) 1.778,2376		LPD(G) 50,1077		PTN(G) 78,3540													

12	2ª Feira - 17/03/2025	3ª Feira - 18/03/2025	4ª Feira - 19/03/2025	5ª Feira - 20/03/2025	6ª Feira - 21/03/2025															
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO															
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM MILHO E PIMENTÃO SALADA DE CHICÓRIA MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA															
LANCHE TARDE	PÃO COM MANTEIGA	LANCHE DE FRANGO MAMÃO	VITAMINADO BANANA	PÃO MACIO COM REQUEIJÃO BANANA	PÃO MACIO COM MARGARINA LARANJA															
Composição Nutricional	CHO G 275,5388	ENERGIA KCAL 1.816,4220	LPD G 48,8631	PTN G 73,2677	CHO G 210,6968	ENERGIA KCAL 1.525,3820	LPD G 41,8356	PTN G 76,9655	CHO G 246,8438	ENERGIA KCAL 1.595,2620	LPD G 35,0131	PTN G 78,0357	CHO G 237,5086	ENERGIA KCAL 1.771,8120	LPD G 64,8962	PTN G 67,0980	CHO G 253,2442	ENERGIA KCAL 1.660,8720	LPD G 37,5914	PTN G 82,7681
Média Semanal	CHO(G) 244,7664		ENERGIA(KCAL) 1.673,9500		LPD(G) 45,6399		PTN(G) 76,0270													

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE MANHÃ: 09:00 AS 09:30 h / ALMOÇO: 11:00 AS 13:00 h / LANCHE TARDE: 14:30 AS 15:30 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



PREFEITURA MUNICIPAL DE PEDERNEIRAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CEMPR
RUA SIQUEIRA CAMPOS SUL-64 - CENTRO - PEDERNEIRAS/SP - CEP 17280-000
Fone: (14)3283-9570 e-mail: informatica@pederneiras.sp.gov.br

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL 11 - 15 ANOS (MARÇO/2025)

13	2ª Feira - 24/03/2025	3ª Feira - 25/03/2025	4ª Feira - 26/03/2025	5ª Feira - 27/03/2025	6ª Feira - 28/03/2025															
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO															
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM CENOURA SALADA DE PEPINO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE															
LANCHE TARDE	CANJICA	LANCHE DE CARNE MELÃO	VITAMINADO BANANA E MAMÃO	PÃO COM MUÇARELA LARANJA	PÃO MACIO COM MARGARINA BANANA															
Composição Nutricional	CHO G ENERGIA KCAL LPD G PTN G	CHO G ENERGIA KCAL LPD G PTN G	CHO G ENERGIA KCAL LPD G PTN G	CHO G ENERGIA KCAL LPD G PTN G	CHO G ENERGIA KCAL LPD G PTN G															
Média Semanal	CHO(G) 258,3562	ENERGIA(KCAL) 1.702,6640	LPD(G) 45,4164	PTN(G) 69,8665	CHO(G) 239,7326	ENERGIA(KCAL) 1.725,3120	LPD(G) 49,9797	PTN(G) 83,3252	CHO(G) 267,4708	ENERGIA(KCAL) 1.743,9660	LPD(G) 46,2851	PTN(G) 84,0804	CHO(G) 235,2378	ENERGIA(KCAL) 1.784,9220	LPD(G) 56,5931	PTN(G) 84,5022	CHO(G) 275,6152	ENERGIA(KCAL) 1.747,8720	LPD(G) 38,3064	PTN(G) 82,5731

14	2ª Feira - 31/03/2025			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ			
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ALMÔNDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO			
LANCHE TARDE	PÃO COM MANTEIGA			
Composição Nutricional	CHO G ENERGIA KCAL LPD G PTN G			
Média Semanal	CHO(G) 237,5658	ENERGIA(KCAL) 1.761,5040	LPD(G) 66,2206	PTN(G) 59,9167

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE MANHÃ: 09:00 AS 09:30 h / ALMOÇO: 11:00 AS 13:00 h / LANCHE TARDE: 14:30 AS 15:30 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fatima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO 16 - 18 ANOS (MARÇO/2025)

10	2ª Feira - 03/03/2025	3ª Feira - 04/03/2025	4ª Feira - 05/03/2025	5ª Feira - 06/03/2025	6ª Feira - 07/03/2025															
LANCHE ENTRADA				LEITE COM CHOCOLATE	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA															
Composição Nutricional				CHO G 116,7788	ENERGIA KCAL 846,9500	LPD G 25,0521	PTN G 42,4108	CHO G 125,9088	ENERGIA KCAL 874,1620	LPD G 19,9431	PTN G 50,3453									
Média Semanal	CHO(G) 121,0938	ENERGIA(KCAL) 861,5560	LPD(G) 22,5011	PTN(G) 46,3826																
11	2ª Feira - 10/03/2025	3ª Feira - 11/03/2025	4ª Feira - 12/03/2025	5ª Feira - 13/03/2025	6ª Feira - 14/03/2025															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE TOMATE	ARROZ CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM SELETA SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA SALSICHA NO MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA															
Composição Nutricional	CHO G 125,2008	ENERGIA KCAL 837,1900	LPD G 16,9561	PTN G 46,6823	CHO G 116,5806	ENERGIA KCAL 768,1400	LPD G 15,1687	PTN G 42,5196	CHO G 138,0458	ENERGIA KCAL 873,5820	LPD G 15,3801	PTN G 47,0923	CHO G 165,6498	ENERGIA KCAL 953,8600	LPD G 17,8121	PTN G 48,7760	CHO G 128,8038	ENERGIA KCAL 903,7380	LPD G 36,5811	PTN G 34,3203
Média Semanal	CHO(G) 134,9362	ENERGIA(KCAL) 891,3004	LPD(G) 20,3780	PTN(G) 44,0521																
12	2ª Feira - 17/03/2025	3ª Feira - 18/03/2025	4ª Feira - 19/03/2025	5ª Feira - 20/03/2025	6ª Feira - 21/03/2025															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ FRANGO COM MILHO E PIMENTÃO SALADA DE CHICÓRIA MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE BANANA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA															
Composição Nutricional	CHO G 125,6793	ENERGIA KCAL 809,6490	LPD G 14,4136	PTN G 44,2865	CHO G 107,0258	ENERGIA KCAL 714,3800	LPD G 12,3951	PTN G 42,2293	CHO G 124,4838	ENERGIA KCAL 825,3300	LPD G 15,5481	PTN G 47,4873	CHO G 159,2832	ENERGIA KCAL 932,4500	LPD G 14,8094	PTN G 45,1413	CHO G 125,9888	ENERGIA KCAL 874,1620	LPD G 19,9431	PTN G 50,3453
Média Semanal	CHO(G) 128,4770	ENERGIA(KCAL) 831,1942	LPD(G) 15,4339	PTN(G) 46,0979																


SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE ENTRADA MANHÃ: 06:30 AS 07:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO MANHÃ: 09:30 AS 10:30 h

LANCHE ENTRADA TARDE: 12:00 AS 12:30 h / REFEIÇÃO PADRÃO TARDE: 15:30 AS 16:00 h

LANCHE ENTRADA NOITE: 18:30 AS 19:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO NOITE: 21:00 AS 21:30 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



PREFEITURA MUNICIPAL DE PEDERNEIRAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CEMPRA
RUA SIQUEIRA CAMPOS SUL-64 - CENTRO - PEDERNEIRAS/SP - CEP 17280-000
Fone: (14)3283-9570 e-mail: informatica@pederneiras.sp.gov.br

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO 16 - 18 ANOS (MARÇO/2025)

13	2ª Feira - 24/03/2025	3ª Feira - 25/03/2025	4ª Feira - 26/03/2025	5ª Feira - 27/03/2025	6ª Feira - 28/03/2025															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO REFOGADO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE	ARROZ CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM CENOURA SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA															
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	113,2372	793,4660	21,9414	37,0861	131,2932	822,0590	14,2934	43,8932	138,0458	873,5620	15,3801	47,9023	167,6798	985,5000	12,3771	54,7660	129,2988	886,9620	20,2771	48,2393
Média Semanal	CHO(G) 135,9130				ENERGIA(KCAL) 872,3108				LPD(G) 16,8530				PTN(G) 46,5954							

14	2ª Feira - 31/03/2025			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔNDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	119,4208	913,5500	30,1241	41,4043
Média Semanal	CHO(G) 119,4208	ENERGIA(KCAL) 913,5500	LPD(G) 30,1241	PTN(G) 41,4043


SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE ENTRADA MANHÃ: 06:30 AS 07:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO MANHÃ: 09:30 AS 10:30 h

LANCHE ENTRADA TARDE: 12:00 AS 12:30 h / REFEIÇÃO PADRÃO TARDE: 15:30 AS 16:00 h

LANCHE ENTRADA NOITE: 18:30 AS 19:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO NOITE: 21:00 AS 21:30 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fatima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO INTEGRAL 16 - 18 ANOS (MARÇO/2025)

10	2ª Feira - 03/03/2025	3ª Feira - 04/03/2025	4ª Feira - 05/03/2025	5ª Feira - 06/03/2025	6ª Feira - 07/03/2025						
LANCHE MANHÃ				LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO						
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA						
LANCHE TARDE				PÃO COM MANTEIGA	PÃO MACIO COM MARGARINA LARANJA						
Composição Nutricional				CHO G 266,5776	ENERGIA KCAL 1.803,3900	LPD G 58,1581	PTN G 66,6897	CHO G 287,5632	ENERGIA KCAL 2.015,8360	LPD G 56,9404	PTN G 93,9736
Média Semanal	CHO(G) 274,2705	ENERGIA(KCAL) 1.909,6130	LPD(G) 57,5493	PTN(G) 80,3217							

11	2ª Feira - 10/03/2025	3ª Feira - 11/03/2025	4ª Feira - 12/03/2025	5ª Feira - 13/03/2025	6ª Feira - 14/03/2025															
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO															
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM SELETA SALADA DE PEPINO	MACARRONADA SALSICHA NO MOLHO SALADA DE ALFACE															
LANCHE TARDE	DANETE	LANCHE DE CARNE MELANCIA	VITAMINADO DE MAÇÃ	PÃO COM PRESUNTO LARANJA	PÃO MACIO COM MARGARINA BANANA															
Composição Nutricional	CHO G 324,6528	ENERGIA KCAL 1.966,6309	LPD G 36,9976	PTN G 87,2977	CHO G 239,3216	ENERGIA KCAL 1.827,6880	LPD G 59,0492	PTN G 95,9949	CHO G 317,8378	ENERGIA KCAL 1.982,4180	LPD G 40,2131	PTN G 93,2227	CHO G 268,8318	ENERGIA KCAL 1.953,8300	LPD G 63,8351	PTN G 83,9037	CHO G 231,7938	ENERGIA KCAL 1.762,1280	LPD G 71,4161	PTN G 90,2993
Média Semanal	CHO(G) 276,4876	ENERGIA(KCAL) 1.898,7392	LPD(G) 54,4042	PTN(G) 80,0773																

12	2ª Feira - 17/03/2025	3ª Feira - 18/03/2025	4ª Feira - 19/03/2025	5ª Feira - 20/03/2025	6ª Feira - 21/03/2025															
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO															
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM MILHO E PIMENTÃO SALADA DE CHICÓRIA MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA															
LANCHE TARDE	PÃO COM MANTEIGA	LANCHE DE FRANGO MAMÃO	VITAMINADO BANANA	PÃO MACIO COM QUEQUEJÃO BANANA	PÃO MACIO COM MARGARINA LARANJA															
Composição Nutricional	CHO G 321,8378	ENERGIA KCAL 2.052,0900	LPD G 58,6011	PTN G 83,2417	CHO G 239,8428	ENERGIA KCAL 1.856,6680	LPD G 56,5106	PTN G 97,3055	CHO G 342,1698	ENERGIA KCAL 2.113,0200	LPD G 41,7371	PTN G 69,5817	CHO G 287,7682	ENERGIA KCAL 2.643,8400	LPD G 67,6834	PTN G 78,4130	CHO G 287,9632	ENERGIA KCAL 2.015,8360	LPD G 56,9404	PTN G 93,9736
Média Semanal	CHO(G) 295,8764	ENERGIA(KCAL) 2.016,2928	LPD(G) 54,6945	PTN(G) 90,4991																

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE MANHÃ: 09:00 AS 09:30 h / ALMOÇO: 11:00 AS 13:00 h / LANCHE TARDE: 14:30 AS 15:30 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



PREFEITURA MUNICIPAL DE PEDERNEIRAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CEMPR
RUA SIQUEIRA CAMPOS SUL-64 - CENTRO - PEDERNEIRAS/SP - CEP 17280-000
Fone: (14)3283-9570 e-mail: informatica@pederneiras.sp.gov.br


CARDÁPIO ENSINO MÉDIO INTEGRAL 16 - 18 ANOS (MARÇO/2025)

13	2ª Feira - 24/03/2025				3ª Feira - 25/03/2025				4ª Feira - 26/03/2025				5ª Feira - 27/03/2025				6ª Feira - 28/03/2025			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO			
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE				ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM CENOURA SALADA DE PEPIÑO				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE			
LANCHE TARDE	CANJICA				LANCHE DE CARNE MELÃO				VITAMINADO BANANA E MAMÃO				PÃO COM MUÇARELA LARANJA				PÃO MACIO COM MARGARINA BANANA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	312,6422	2.071,7900	55,1824	87,0975	278,4092	2.053,4380	83,2908	96,1827	328,5518	2.806,7960	39,0901	92,8292	270,9698	1.938,8300	55,4961	88,2127	310,1732	2.102,2380	57,6544	92,6986
Média Semanal	CHO(G) 300,1492				ENERGIA(KCAL) 2.030,0784				LPD(G) 54,1428				PTN(G) 91,6683							

14	2ª Feira - 31/03/2025			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ			
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ALMÔNDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO			
LANCHE TARDE	PÃO COM MANTEIGA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	273,7378	1.979,8320	69,2641	71,0897
Média Semanal	CHO(G) 273,7378			
	ENERGIA(KCAL) 1.979,8320			
	LPD(G) 69,2641			
	PTN(G) 71,0897			

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE MANHÃ: 09:00 AS 09:30 h / ALMOÇO: 11:00 AS 13:00 h / LANCHE TARDE: 14:30 AS 15:30 h
CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



PREFEITURA MUNICIPAL DE PEDERNEIRAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CEMPR
RUA SIQUEIRA CAMPOS SUL-64 - CENTRO - PEDERNEIRAS/SP - CEP 17280-000
Fone: (14)3283-9570 e-mail: informatica@pederneiras.sp.gov.br
CARDÁPIO EJA (MARÇO/2025)

10	2ª Feira - 03/03/2025	3ª Feira - 04/03/2025	4ª Feira - 05/03/2025	5ª Feira - 06/03/2025	6ª Feira - 07/03/2025															
LANCHE ENTRADA				LEITE COM CHOCOLATE	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA															
Composição Nutricional				CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G									
				95,1408	732,8220	22,3641	35,8863	113,3602	813,8150	19,4364	48,3891									
Média Semanal	CHO(G) 106,2545	ENERGIA(KCAL) 773,3200	LPD(G) 20,9003	PTN(G) 42,1377																
11	2ª Feira - 10/03/2025	3ª Feira - 11/03/2025	4ª Feira - 12/03/2025	5ª Feira - 13/03/2025	6ª Feira - 14/03/2025															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE TOMATE	ARROZ CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA SALSICHA NO MOLHO SALADA DE ALFACA BANANA															
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	110,7308	747,4220	14,8011	43,0583	97,9016	685,9740	16,2842	39,9536	114,9758	785,3220	15,9301	46,8423	120,6368	795,9340	18,6426	41,3320	125,2148	957,5248	37,8441	33,8023
Média Semanal	CHO(G) 113,7120	ENERGIA(KCAL) 797,2352	LPD(G) 20,5564	PTN(G) 40,9577																
12	2ª Feira - 17/03/2025	3ª Feira - 18/03/2025	4ª Feira - 19/03/2025	5ª Feira - 20/03/2025	6ª Feira - 21/03/2025															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGÓNOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ FRANGO COM MILHO E PIMENTÃO SALADA DE CHICÓRIA MELÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE BANANA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA															
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	105,4718	688,3120	13,1191	36,7550	92,0188	643,7320	12,5591	40,3233	101,5708	712,0420	13,5646	43,1503	133,6702	785,9840	13,5889	36,2788	113,3602	813,8150	19,4364	48,3891
Média Semanal	CHO(G) 109,8196	ENERGIA(KCAL) 728,6976	LPD(G) 14,4530	PTN(G) 40,9793																

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE ENTRADA NOITE: 18:30 AS 19:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO NOITE: 21:00 AS 21:30 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



PREFEITURA MUNICIPAL DE PEDERNEIRAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CEMPRA
RUA SIQUEIRA CAMPOS SUL-64 - CENTRO - PEDERNEIRAS/SP - CEP 17280-000
Fone: (14)3283-9570 e-mail: informatica@pederneiras.sp.gov.br
CARDÁPIO EJA (MARÇO/2025)

13	2ª Feira - 24/03/2025	3ª Feira - 25/03/2025	4ª Feira - 26/03/2025	5ª Feira - 27/03/2025	6ª Feira - 28/03/2025															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO REFOGADO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE	ARROZ CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA															
Composição Nutricional	CHO G 101,8072	ENERGIA KCAL 736,0320	LPD G 21,4144	PTN G 35,1001	CHO G 105,5902	ENERGIA KCAL 675,1840	LPD G 13,0129	PTN G 35,0308	CHO G 114,9758	ENERGIA KCAL 785,3220	LPD G 15,9301	PTN G 46,6423	CHO G 133,9968	ENERGIA KCAL 758,9740	LPD G 9,9926	PTN G 46,0840	CHO G 123,2532	ENERGIA KCAL 851,9180	LPD G 19,6294	PTN G 47,9801
Média Semanal	CHO(G) 115,9246				ENERGIA(KCAL) 769,4860				LPD(G) 16,0361				PTN(G) 42,1815							
14	2ª Feira - 31/03/2025																			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE																			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔNDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO																			
Composição Nutricional	CHO G 109,2008	ENERGIA KCAL 860,2820	LPD G 28,6081	PTN G 41,0763																
Média Semanal	CHO(G) 109,2008				ENERGIA(KCAL) 860,2820				LPD(G) 28,6081				PTN(G) 41,0763							

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE ENTRADA NOITE: 18:30 AS 19:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO NOITE: 21:00 AS 21:30 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fatima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



PREFEITURA MUNICIPAL DE PEDERNEIRAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CEMPRA
RUA SIQUEIRA CAMPOS SUL-64 - CENTRO - PEDERNEIRAS/SP - CEP 17280-000
Fone: (14)3283-9570 e-mail: informatica@pederneiras.sp.gov.br
CARDÁPIO ETEC (MARÇO/2025)

10	2ª Feira - 03/03/2025	3ª Feira - 04/03/2025	4ª Feira - 05/03/2025	5ª Feira - 06/03/2025	6ª Feira - 07/03/2025															
LANCHE ENTRADA				LEITE COM CHOCOLATE	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE AÇELGA LARANJA															
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G												
	103,2058	796,4900	25,7831	40,8653	125,0170	580,7940	21,1083	49,9095												
Média Semanal	CHO(G) 114,1114	ENERGIA(KCAL) 839,5970	LPD(G) 23,4457	PTN(G) 45,3874																
11	2ª Feira - 10/03/2025	3ª Feira - 11/03/2025	4ª Feira - 12/03/2025	5ª Feira - 13/03/2025	6ª Feira - 14/03/2025															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE TOMATE	ARROZ CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA SALSICHA NO MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA															
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G												
	116,5109	505,6300	17,4631	45,5203	115,5096	797,8000	17,5847	46,3876	141,5398	912,8620	17,6161	50,2313	149,4098	965,0000	21,5191	49,9220	128,8038	983,7900	36,5811	34,3703
Média Semanal	CHO(G) 130,3548	ENERGIA(KCAL) 893,0044	LPD(G) 22,1968	PTN(G) 45,2883																
12	2ª Feira - 17/03/2025	3ª Feira - 18/03/2025	4ª Feira - 19/03/2025	5ª Feira - 20/03/2025	6ª Feira - 21/03/2025															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ FRANGO COM MILHO E PIMENTÃO SALADA DE CHICÓRIA MELÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE BANANA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE AÇELGA LARANJA															
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	126,4362	829,7300	15,5564	46,0953	115,4248	817,0780	16,1111	52,9472	117,9918	804,1700	16,5171	48,9393	153,6642	919,2500	16,5324	44,2438	125,0170	850,7940	21,1083	49,9095
Média Semanal	CHO(G) 127,7468	ENERGIA(KCAL) 850,1864	LPD(G) 17,1731	PTN(G) 48,0350																

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE ENTRADA NOITE: 18:30 AS 19:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO NOITE: 20:30 AS 21:00 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



PREFEITURA MUNICIPAL DE PEDERNEIRAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CEMPRA
RUA SIQUEIRA CAMPOS SUL-64 - CENTRO - PEDERNEIRAS/SP - CEP 17280-000
Fone: (14)3283-9570 e-mail: informatica@pederneiras.sp.gov.br
CARDÁPIO ETEC (MARÇO/2025)

13	2ª Feira - 24/03/2025	3ª Feira - 25/03/2025	4ª Feira - 26/03/2025	5ª Feira - 27/03/2025	6ª Feira - 28/03/2025															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO REFOGADO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE	ARROZ CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CENOURA SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA															
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	105,2372	705,8000	22,8754	36,3721	125,7842	806,8500	15,9564	42,9958	141,5398	912,8620	17,6161	50,2313	165,1198	987,6400	13,2111	55,9340	126,5070	892,5040	21,4383	48,8035
Média Semanal	CHO(G) 133,2376				ENERGIA(KCAL) 873,7312				LPD(G) 18,2195				PTN(G) 46,8673							

14	2ª Feira - 31/03/2025							
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE							
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔNDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO							
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G				
	99,8186	836,4700	32,5950	36,0727				
Média Semanal	CHO(G) 99,8186		ENERGIA(KCAL) 836,4700		LPD(G) 32,5950		PTN(G) 36,0727	

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE ENTRADA NOITE: 18:30 AS 19:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO NOITE: 20:30 AS 21:00 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fatima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361