



CARDÁPIO CRECHE 7 - 11 MESES (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 PÃO DE TAPIOCA	LEITE PÃO DE POLVILHO											
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA											
LANCHE TARDE				OVOS MEXIDOS	BOLO MAÇÃ											
JANTAR				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO	SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES											
Composição Nutricional	CA (MG)		CHO (G)		ENERGIA (KCAL)		FE (MG)		LPD (G)		PTN (G)		VIT A (MCG)		VIT C (MG)	
	321,2024		90,2964		627,0740		4,3279		16,7592		31,1808		357,7813		41,5899	
	CA (MG)	CHO (G)	ENERGIA (KCAL)	FE (MG)	LPD (G)	PTN (G)	VIT A (MCG)	VIT C (MG)	CA (MG)	CHO (G)	ENERGIA (KCAL)	FE (MG)	LPD (G)	PTN (G)	VIT A (MCG)	VIT C (MG)
	308,6425	86,1736	611,4400	4,6490	333,7624	94,4192	642,7080	4,0860	18,1490	28,8987	202,9330	24,5822	15,3694	33,4629	311,6295	58,9926
Média Semanal	CA(MG) 321,2024		CHO(G) 90,2964		ENERGIA(KCAL) 627,0740		FE(MG) 4,3279		LPD(G) 16,7592		PTN(G) 31,1808		VIT A(MCG) 357,7813		VIT C(MG) 41,5899	
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 PANQUECA DE AVEIA	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO INTEGRAL	LEITE PÃO DE TAPIOCA											
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE TOMATE MELANCIA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA ALFACE BANANA											
LANCHE TARDE	MINGAU DE CHOCOLATE	BOLO BANANA	BOLINHO DE CARNE	OMELETE COM AVEIA	BOLO MAÇÃ											
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES	MACARRONADA CARNE À BOLONHESA	SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES	POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO	SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES											
Composição Nutricional	CA (MG)		CHO (G)		ENERGIA (KCAL)		FE (MG)		LPD (G)		PTN (G)		VIT A (MCG)		VIT C (MG)	
	328,4854		92,0439		641,9758		4,1640		17,3900		31,2998		401,5287		37,1764	
	CA (MG)	CHO (G)	ENERGIA (KCAL)	FE (MG)	LPD (G)	PTN (G)	VIT A (MCG)	VIT C (MG)	CA (MG)	CHO (G)	ENERGIA (KCAL)	FE (MG)	LPD (G)	PTN (G)	VIT A (MCG)	VIT C (MG)
	424,3019	95,6308	688,8550	3,9987	295,1071	81,3986	578,2910	3,6844	293,7847	81,1275	597,1940	4,4537	313,5859	85,1370	866,1860	4,2349
Média Semanal	CA(MG) 328,4854		CHO(G) 92,0439		ENERGIA(KCAL) 641,9758		FE(MG) 4,1640		LPD(G) 17,3900		PTN(G) 31,2998		VIT A(MCG) 401,5287		VIT C(MG) 37,1764	
20,1967	32,8987	217,4120	32,0826	16,4672	27,2204	205,8790	39,7676	15,7309	33,2448	406,9550	29,8122	18,9352	28,3433	186,7630	51,9572	16,5198

SUGESTÃO DE HORÁRIOS: LANCHE MANHÃ: 07:00 AS 08:00 h / ALMOÇO: 10:30 AS 11:30 h / LANCHE TARDE: 13:30 AS 14:00 h / JANTAR: 15:30 AS 16:30 h
CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES

Marisa Fátima dos Passos Moreno
 Nutricionista
 CRN-3 nº4361



CARDÁPIO CRECHE 7 - 11 MESES (MARÇO/2025)

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 PÃO DE POLVILHO	LEITE PÃO INTEGRAL	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO DE BETERRABA	LEITE PANQUECA DE MAÇÃ															
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO MAMÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM MILHO E PIMENTÃO SALADA DE CHICÓRIA MELÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE BANANA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA															
LANCHE TARDE	PASTEL DE FORNO	BOLO MAÇÃ	MINGAU DE CHOCOLATE	OVOS MEXIDOS	BOLO BANANA															
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES	POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO	SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES	PURÊ BATATA COM CARNE MOÍDA MOLHO	SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES															
Composição Nutricional	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG
	309,7651	92,4393	673,7819	3,8441	297,9333	93,3647	645,4250	4,5033	401,8435	79,8402	575,1740	2,9173	306,5289	75,8293	565,8820	3,4813	329,9598	99,9009	690,9730	4,7173
	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG
19,1403	34,1299	590,7228	35,1993	12,8467	36,6792	168,8390	43,3726	16,5417	26,9085	207,1450	42,4042	17,5340	28,7644	182,2940	34,1464	17,8740	35,8729	517,2585	59,5156	
Média Semanal	CA(MG) 331,2061	CHO(G) 88,0754	ENERGIA(KCAL) 630,2072	FE(MG) 3,8937	LPD(G) 17,7872	PTN(G) 31,2718	VIT A(MCG) 333,2857	VIT C(MG) 42,9276												
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 PANQUECA DE AVEIA	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO INTEGRAL	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO DE POLVILHO															
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO REFOGADO SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM CENOURA SALADA DE TOMATE LARANJA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA ALFACE BANANA															
LANCHE TARDE	MINGAU DE CHOCOLATE	BOLO BANANA	MUFFIN DE COUVE COM TOMATE	OMELETE COM AVEIA	BOLO MAÇÃ															
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES	MACARRONADA CARNE À BOLONHESA	SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES	POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO	SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES															
Composição Nutricional	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG
	445,4111	107,8504	782,8600	5,3631	300,6275	91,6432	634,7610	3,4144	316,2799	91,3739	676,7400	4,4918	312,1915	79,2584	581,5160	3,9609	312,5624	110,5742	705,9960	4,1260
	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG
22,0327	38,6852	584,7220	34,2256	17,6995	28,4871	323,4390	32,4816	23,2718	27,5574	192,8570	38,3483	17,8838	28,7241	127,8330	51,9822	15,7784	33,8599	474,3255	33,1636	
Média Semanal	CA(MG) 337,4205	CHO(G) 95,9420	ENERGIA(KCAL) 676,3570	FE(MG) 4,2713	LPD(G) 19,5039	PTN(G) 31,4487	VIT A(MCG) 380,6361	VIT C(MG) 38,0401												

SUGESTÃO DE HORÁRIOS: LANCHE MANHÃ: 07:00 AS 08:00 h / ALMOÇO: 10:30 AS 11:30 h / LANCHE TARDE: 13:30 AS 14:00 h / JANTAR: 15:30 AS 16:30 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 CRECHE 7 - 11 MESES (MARÇO/2025)

14	2ª Feira - 31/03/2025							
LANCHE MANHÃ	LEITE PÃO DE TAPIOCA							
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO ISCAS CARNE SALADA DE REPOLHO MAÇÃ							
LANCHE TARDE	PASTEL DE FORNO							
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES							
Composição Nutricional	CA (MG)	CHO (G)	ENERGIA (KCAL)	FE (MG)				
	309,2368	97,4608	706,6164	4,1871				
	LPD (G)	PTN (G)	VIT A (MCG)	VIT C (MG)				
	20,1856	35,4130	589,0060	31,5876				
Média Semanal	CA(MG) 309,2368	CHO(G) 97,4608	ENERGIA(KCAL) 706,6164	FE(MG) 4,1871	LPD(G) 20,1856	PTN(G) 35,4130	VIT A(MCG) 589,0060	VIT C(MG) 31,5876

SUGESTÃO DE HORÁRIOS: LANCHE MANHÃ: 07:00 AS 08:00 h / ALMOÇO: 10:30 AS 11:30 h / LANCHE TARDE: 13:30 AS 14:00 h / JANTAR: 15:30 AS 16:30 h
CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO CRECHE 1 - 3 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 PÃO DE TAPIOCA				LEITE PÃO DE POLVILHO															
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO				PONTO FACULTATIVO				PONTO FACULTATIVO				ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ				MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA															
LANCHE TARDE													OVOS MEXIDOS				BOLO MAÇÃ															
JANTAR													POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO				SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES															
Composição Nutricional	CA (MG)	CHO (G)	ENERGIA (KCAL)	FE (MG)	CA (MG)	CHO (G)	ENERGIA (KCAL)	FE (MG)	CA (MG)	CHO (G)	ENERGIA (KCAL)	FE (MG)	CA (MG)	CHO (G)	ENERGIA (KCAL)	FE (MG)	CA (MG)	CHO (G)	ENERGIA (KCAL)	FE (MG)												
	378,7137	120,8267	855,8570	7,7694	401,8796	125,3675	841,5240	5,8115																								
	LPD (G)	PTN (G)	VIT A (MCG)	VIT C (MG)	LPD (G)	PTN (G)	VIT A (MCG)	VIT C (MG)	LPD (G)	PTN (G)	VIT A (MCG)	VIT C (MG)	LPD (G)	PTN (G)	VIT A (MCG)	VIT C (MG)	LPD (G)	PTN (G)	VIT A (MCG)	VIT C (MG)												
	24,2926	41,8122	269,5526	38,3130	70,3958	42,3760	1.028,7800	93,8528																								
Média Semanal	CA(MG) 390,2936				CHO(G) 123,0971				ENERGIA(KCAL) 848,6905				FE(MG) 6,6904				LPD(G) 22,3139				PTN(G) 42,0941				VIT A(MCG) 649,1660				VIT C(MG) 64,9834			

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 PANQUECA DE AVEIA				LEITE PÃO DE MILHO				LEITE PÃO DE CENOURA				LEITE PÃO INTEGRAL				LEITE PÃO DE TAPIOCA															
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ				ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE TOMATE MELANCIA				ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI				ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE PEPINO LARANJA				MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA ALFACE BANANA															
LANCHE TARDE	MINGAU DE CHOCOLATE				BOLO BANANA				BOLINHO DE CARNE				OMELETE COM AVEIA				BOLO MAÇÃ															
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES				MACARRONADA CARNE À BOLONHESA				SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO				SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES															
Composição Nutricional	CA (MG)	CHO (G)	ENERGIA (KCAL)	FE (MG)	CA (MG)	CHO (G)	ENERGIA (KCAL)	FE (MG)	CA (MG)	CHO (G)	ENERGIA (KCAL)	FE (MG)	CA (MG)	CHO (G)	ENERGIA (KCAL)	FE (MG)	CA (MG)	CHO (G)	ENERGIA (KCAL)	FE (MG)												
	453,3704	115,1813	824,7230	6,2950	356,5248	128,3309	856,7790	6,7165	272,7298	137,6810	945,4260	8,9812	391,3692	127,3887	871,7180	7,2839	357,6426	139,5977	890,4590	5,7898												
	LPD (G)	PTN (G)	VIT A (MCG)	VIT C (MG)	LPD (G)	PTN (G)	VIT A (MCG)	VIT C (MG)	LPD (G)	PTN (G)	VIT A (MCG)	VIT C (MG)	LPD (G)	PTN (G)	VIT A (MCG)	VIT C (MG)	LPD (G)	PTN (G)	VIT A (MCG)	VIT C (MG)												
	23,3270	40,8555	1.138,2430	34,7528	23,1889	37,2501	287,7380	58,3478	21,1373	51,7737	431,7290	48,0878	23,5878	40,6468	248,2620	81,8680	20,3858	42,1910	947,1058	48,1558												
Média Semanal	CA(MG) 386,3267				CHO(G) 129,2379				ENERGIA(KCAL) 877,8310				FE(MG) 7,0103				LPD(G) 22,3494				PTN(G) 42,4634				VIT A(MCG) 610,6154				VIT C(MG) 53,8419			

SUGESTÃO DE HORÁRIOS: LANCHE MANHÃ: 07:00 AS 08:00 h / ALMOÇO: 10:30 AS 11:30 h / LANCHE TARDE: 13:30 AS 14:00 h / JANTAR: 15:30 AS 16:30 h
CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO CRECHE 1 - 3 ANOS (MARÇO/2025)

	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 PÃO DE POLVILHO				LEITE PÃO INTEGRAL				LEITE PÃO DE MILHO				LEITE PÃO DE BETERRABA				LEITE PANQUECA DE MAÇÃ															
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO MAÇÃ				ARROZ BRANCO ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO MAMÃO				ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM MILHO E PIMENTÃO SALADA DE CHICÓRIA MELÃO				ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE BANANA				MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA															
LANCHE TARDE	PASTEL DE FORNO				BOLO MAÇÃ				MINGAU DE CHOCOLATE				OVOS MEXIDOS				BOLO BANANA															
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO				SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES				PURÊ BATATA COM CARNE MOÍDA MOLHO				SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES															
Composição Nutricional	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG												
	369,1604	124,6790	878,2180	6,2200	318,2196	124,8289	825,1250	6,4161	494,1254	129,2487	837,6450	6,3448	373,8183	124,4910	870,5259	6,4205	403,4764	122,7815	866,6540	6,2424												
	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG												
	23,6519	42,5229	491,2990	38,8418	21,2985	36,5298	263,8020	42,4570	19,2290	37,8728	295,0590	45,0448	24,0958	42,0626	247,1540	44,7560	23,6364	44,4318	1.029,0000	94,5208												
Média Semanal	CA(MG) 389,7600				CHO(G) 125,2260				ENERGIA(KCAL) 855,6534				FE(MG) 6,3288				LPD(G) 22,3923				PTN(G) 40,5340				VIT A(MCG) 453,3828				VIT C(MG) 61,0041			
	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 PANQUECA DE AVEIA				LEITE PÃO DE CENOURA				LEITE PÃO INTEGRAL				LEITE PÃO DE MILHO				LEITE PÃO DE POLVILHO															
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO REFOGADO SALADA DE REPOLHO MAÇÃ				ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE MELÃO				ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI				ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM CENOURA SALADA DE PEPINO LARANJA				MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA ALFACE BANANA															
LANCHE TARDE	MINGAU DE CHOCOLATE				BOLO BANANA				MUFFIN DE COUVE COM TOMATE				OMELETE COM AVEIA				BOLO MAÇÃ															
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES				MACARRONADA CARNE À BOLONHESA				SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO				SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES															
Composição Nutricional	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG												
	447,3506	111,8333	798,7030	6,0682	356,3208	127,4574	862,6196	5,9510	395,2250	147,9374	1.024,9720	5,0193	393,6560	129,8131	910,7788	7,1270	362,6736	141,3175	903,7240	5,8235												
	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG												
	22,7287	38,7981	431,6860	30,5188	23,2228	37,2983	384,5630	39,4680	28,6374	46,8963	216,6310	36,6239	25,8934	42,8880	942,7799	82,7420	20,8496	42,5260	951,8800	46,1538												
Média Semanal	CA(MG) 391,0452				CHO(G) 131,6917				ENERGIA(KCAL) 900,1592				FE(MG) 6,7578				LPD(G) 24,1044				PTN(G) 41,6173				VIT A(MCG) 580,7078				VIT C(MG) 51,1013			

SUGESTÃO DE HORÁRIOS: LANCHE MANHÃ: 07:00 AS 08:00 h / ALMOÇO: 10:30 AS 11:30 h / LANCHE TARDE: 13:30 AS 14:00 h / JANTAR: 15:30 AS 16:30 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 CRECHE 1 - 3 ANOS (MARÇO/2025)

14	2ª Feira - 31/03/2025			
LANCHE MANHÃ	LEITE PÃO DE TAPIOCA			
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO ISCAS CARNE SALADA DE REPOLHO MAÇÃ			
LANCHE TARDE	PASTEL DE FORNO			
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES			
Composição Nutricional	CA (MG)	CHO (G)	ENERGIA (KCAL)	FE (MG)
	360,2767	121,0267	880,5120	6,4743
	LPD (G)	PTN (G)	VIT A (MCG)	VIT C (MG)
	24,9721	44,1872	464,6610	33,3268

Média Semanal	CA(MG) 360,2767	CHO(G) 121,0267	ENERGIA(KCAL) 880,5120	FE(MG) 6,4743	LPD(G) 24,9721	PTN(G) 44,1872	VIT A(MCG) 464,6610	VIT C(MG) 33,3268
---------------	--------------------	--------------------	---------------------------	------------------	-------------------	-------------------	------------------------	----------------------

SUGESTÃO DE HORÁRIOS: LANCHE MANHÃ: 07:00 AS 08:00 h / ALMOÇO: 10:30 AS 11:30 h / LANCHE TARDE: 13:30 AS 14:00 h / JANTAR: 15:30 AS 16:30 h
CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO PRÉ ESCOLA 4 - 5 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 MAÇÃ	LEITE LARANJA
REFEIÇÃO PADRÃO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA
Composição Nutricional				CHO G	CHO G
				ENERGIA KCAL	ENERGIA KCAL
				LPD G	LPD G
				PTN G	PTN G
Média Semanal	CHO(G) 70,4413	ENERGIA(KCAL) 412,5565	LPD(G) 7,8666	PTN(G) 18,0097	
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 MAÇÃ	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO INTEGRAL	LEITE BANANA
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE TOMATE MELANCIA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA SALADA BETERRABA ABACAXI	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA
Composição Nutricional	CHO G	CHO G	CHO G	CHO G	CHO G
	ENERGIA KCAL	ENERGIA KCAL	ENERGIA KCAL	ENERGIA KCAL	ENERGIA KCAL
	LPD G	LPD G	LPD G	LPD G	LPD G
	PTN G	PTN G	PTN G	PTN G	PTN G
Média Semanal	CHO(G) 77,8631	ENERGIA(KCAL) 464,1758	LPD(G) 9,4825	PTN(G) 19,4462	
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 MAÇÃ	LEITE PÃO INTEGRAL	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO DE BETERRABA	LEITE LARANJA
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO MAMÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM MILHO E PIMENTÃO SALADA DE CHICÓRIA MELÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE BANANA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA
Composição Nutricional	CHO G	CHO G	CHO G	CHO G	CHO G
	ENERGIA KCAL	ENERGIA KCAL	ENERGIA KCAL	ENERGIA KCAL	ENERGIA KCAL
	LPD G	LPD G	LPD G	LPD G	LPD G
	PTN G	PTN G	PTN G	PTN G	PTN G
Média Semanal	CHO(G) 72,7527	ENERGIA(KCAL) 431,5805	LPD(G) 7,8770	PTN(G) 19,4412	

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE ENTRADA MANHÃ: 07:30 AS 08:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO MANHÃ: 10:00 AS 11:00 h

LANCHE ENTRADA TARDE: 13:00 AS 13:30 h / REFEIÇÃO PADRÃO TARDE: 15:00 AS 16:00 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO PRÉ ESCOLA 4 - 5 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 MAÇÃ	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO INTEGRAL	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE BANANA															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO REFOGADO SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA SALADA BETERRABA ABACAXI	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM CENOURA SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA															
Composição Nutricional	CHO G 76,5374	ENERGIA KCAL 454,2520	LPO G 9,8054	PTN G 18,0527	CHO G 75,1499	ENERGIA KCAL 464,2500	LPO G 9,9143	PTN G 19,6204	CHO G 78,4866	ENERGIA KCAL 496,4490	LPO G 10,9310	PTN G 22,6693	CHO G 69,3691	ENERGIA KCAL 435,8050	LPO G 9,9445	PTN G 18,3463	CHO G 89,9342	ENERGIA KCAL 488,9560	LPO G 7,5286	PTN G 20,1599
Média Semanal	CHO(G) 77,9354				ENERGIA(KCAL) 468,0824				LPO(G) 9,6248				PTN(G) 19,8897							
14	2ª Feira - 31/03/2025																			
LANCHE ENTRADA	LEITE MAÇÃ																			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO ISCAS CARNE SALADA DE REPOLHO MAÇÃ																			
Composição Nutricional	CHO G 72,9452	ENERGIA KCAL 413,9250	LPO G 7,0931	PTN G 17,3792																
Média Semanal	CHO(G) 72,9452				ENERGIA(KCAL) 413,9250				LPO(G) 7,0931				PTN(G) 17,3792							

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE ENTRADA MANHÃ: 07:30 AS 08:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO MANHÃ: 10:00 AS 11:00 h

LANCHE ENTRADA TARDE: 13:00 AS 13:30 h / REFEIÇÃO PADRÃO TARDE: 15:00 AS 16:00 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fatima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO PRÉ ESCOLA INTEGRAL 04-05 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 MAÇÃ	LEITE LARANJA															
ALMOÇO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	PONTO FACULTATIVO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO	MACARRONADA PICADINHO CARNE NO MOLHO SALADA DE ACELGA															
LANCHE TARDE				PÃO MAÇÃ	PÃO LARANJA															
Composição Nutricional				CHO G 163,2454	ENERGIA KCAL 910,7920	LPD G 15,3797	PTN G 33,3721	CHO G 160,5258	ENERGIA KCAL 994,4960	LPD G 15,8691	PTN G 35,4163									
Média Semanal	CHO(G) 161,8856	ENERGIA(KCAL) 952,6440	LPD(G) 15,6244	PTN(G) 44,3912																
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 MAÇÃ	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO INTEGRAL	LEITE BANANA															
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE TOMATE	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE PEPINO	MACARRONADA PICADINHO CARNE NO MOLHO SALADA DE ALFACE															
LANCHE TARDE	PÃO MAÇÃ	PÃO MELANCIA	VITAMINADO DE MAÇÃ	PÃO LARANJA	PÃO BANANA															
Composição Nutricional	CHO G 158,2248	ENERGIA KCAL 1.021,3120	LPD G 21,5761	PTN G 42,8670	CHO G 159,1152	ENERGIA KCAL 1.027,9550	LPD G 21,3536	PTN G 51,1618	CHO G 169,5090	ENERGIA KCAL 1.909,4490	LPD G 19,3100	PTN G 41,5419	CHO G 167,7838	ENERGIA KCAL 989,9030	LPD G 19,9498	PTN G 37,3694	CHO G 183,0308	ENERGIA KCAL 1.081,3960	LPD G 16,5671	PTN G 35,2713
Média Semanal	CHO(G) 169,5307	ENERGIA(KCAL) 1.026,0030	LPD(G) 19,7513	PTN(G) 45,6421																
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 MAÇÃ	LEITE PÃO INTEGRAL	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO DE BETERRABA	LEITE LARANJA															
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ BRANCO ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM MILHO E PIMENTÃO SALADA DE CHICÓRIA MELÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE	MACARRONADA PICADINHO CARNE NO MOLHO SALADA DE ACELGA															
LANCHE TARDE	PÃO MAÇÃ	PÃO MAMÃO	VITAMINADO DE BANANA	PÃO BANANA	PÃO LARANJA															
Composição Nutricional	CHO G 181,9905	ENERGIA KCAL 1.058,9610	LPD G 15,1474	PTN G 33,3218	CHO G 141,2124	ENERGIA KCAL 967,8830	LPD G 22,7770	PTN G 48,3967	CHO G 163,0885	ENERGIA KCAL 1.038,0250	LPD G 17,8929	PTN G 54,6362	CHO G 186,9239	ENERGIA KCAL 1.143,1650	LPD G 21,8685	PTN G 53,2939	CHO G 180,5258	ENERGIA KCAL 994,4960	LPD G 15,8691	PTN G 35,4163
Média Semanal	CHO(G) 166,7402	ENERGIA(KCAL) 1.039,3060	LPD(G) 18,7110	PTN(G) 53,0518																

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE MANHÃ: 10:00 AS 10:30 h / ALMOÇO: 12:00 AS 12:30 h / LANCHE TARDE: 14:35 AS 15:05 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO PRÉ ESCOLA INTEGRAL 04-05 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 MAÇÃ	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO INTEGRAL	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE BANANA															
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO REFOGADO SALADA DE REPOLHO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE TOMATE	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE BETERRABA ABACAXI	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM CENOURA SALADA DE PEPINO	MACARRONADA PICADINHO CARNE NO MOLHO SALADA DE ALFACE															
LANCHE TARDE	PÃO MAÇÃ	PÃO MELÃO	VITAMINADO BANANA E MAMÃO	PÃO LARANJA	PÃO BANANA															
Composição Nutricional	CHO G 123,5348	ENERGIA KCAL 1.071,6720	LPO G 22,5121	PTN G 47,6010	CHO G 171,9464	ENERGIA KCAL 1.112,1350	LPO G 22,7064	PTN G 53,5453	CHO G 159,5730	ENERGIA KCAL 956,8690	LPO G 18,5206	PTN G 40,3915	CHO G 105,5104	ENERGIA KCAL 1.059,2630	LPO G 25,0050	PTN G 45,5309	CHO G 183,0200	ENERGIA KCAL 1.081,3960	LPO G 16,3671	PTN G 35,2713
Média Semanal	CHO(G) 171,3171				ENERGIA(KCAL) 1.056,2670				LPO(G) 21,0622				PTN(G) 48,4680							

14	2ª Feira - 31/03/2025							
LANCHE MANHÃ	LEITE MAÇÃ							
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO ISCAS CARNE SALADA DE REPOLHO							
LANCHE TARDE	PÃO MAÇÃ							
Composição Nutricional	CHO G 161,0436	ENERGIA KCAL 1.009,0320	LPO G 17,4442	PTN G 53,5974				
Média Semanal	CHO(G) 161,0436		ENERGIA(KCAL) 1.009,0320		LPO(G) 17,4442		PTN(G) 53,5974	

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE MANHÃ: 10:00 AS 10:30 h / ALMOÇO: 12:00 AS 12:30 h / LANCHE TARDE: 14:35 AS 15:05 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 6 - 10 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
	68,894	537,1620	17,5235	75,7946	79,5582	547,7228	12,1406	21,5849
Média Semanal	CHO(G) 74,2273		ENERGIA(KCAL) 542,4420		LPD(G) 14,8346		PTN(G) 29,1898	
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	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	89,7134	512,5420	12,3935	30,0681	88,5798	416,5520	7,5265	19,0194
	75,8564	595,5560	13,7795	32,3766	93,3594	567,3020	11,4770	26,2638
Média Semanal	CHO(G) 79,8478		ENERGIA(KCAL) 544,3644		LPD(G) 13,8503		PTN(G) 26,0764	
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	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	70,2784	506,8505	11,5910	30,3603	71,1202	476,4160	9,3664	27,6883
	71,2954	507,2620	11,3385	30,4821	105,7462	637,5320	11,8871	30,5821
Média Semanal	CHO(G) 79,6213		ENERGIA(KCAL) 535,9565		LPD(G) 11,2473		PTN(G) 30,1288	

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: 15:00 AS 16:00 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL 6 - 10 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	
	56,5438	540,8920	19,3818	25,7369	27,8662	527,1329	11,3111	29,2341	75,8564	395,3500	13,7795	31,3368	92,9794	520,2820	8,2080	33,0738	89,4432	592,6180	11,2186	31,1859	
Média Semanal	CHO(G) 80,4978				ENERGIA(KCAL) 557,1744				LPD(G) 13,1816				PTN(G) 30,3419								

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	
	73,7834	557,1020	19,2685	22,6131	
Média Semanal	CHO(G) 73,7834		ENERGIA(KCAL) 557,1020		PTN(G) 22,6131

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: 15:00 AS 16:00 h
 CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES

Marisa Fátima dos Passos Moretti
 Nutricionista
 CRN-3 nº4361



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL 6 - 10 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 175,4368	ENERGIA KCAL 1.204,2309	LPD G 23,8086	PTN G 50,5915	CHO G 164,7430	ENERGIA KCAL 1.131,3140	LPD G 26,5673	PTN G 56,8270
Média Semanal	CHO(G) 172,0899	ENERGIA(KCAL) 1.168,1220	LPD(G) 31,1980	PTN(G) 53,7093							

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 MAÇÃ	PÃO COM PRESUNTO LARANJA	PÃO MACIO COM MARGARINA BANANA															
Composição Nutricional	CHO G 194,9128	ENERGIA KCAL 1.172,6300	LPD G 26,7286	PTN G 52,6115	CHO G 163,6504	ENERGIA KCAL 1.200,2740	LPD G 34,4826	PTN G 60,8122	CHO G 188,5148	ENERGIA KCAL 1.252,9040	LPD G 27,8916	PTN G 64,8385	CHO G 194,3608	ENERGIA KCAL 1.357,5300	LPD G 39,3806	PTN G 61,9275	CHO G 172,3668	ENERGIA KCAL 1.261,1100	LPD G 46,1231	PTN G 29,6423
Média Semanal	CHO(G) 182,7611	ENERGIA(KCAL) 1.249,0896	LPD(G) 33,7213	PTN(G) 55,9384																

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 221,2228	ENERGIA KCAL 1.387,5120	LPD G 29,4636	PTN G 63,4165	CHO G 148,6358	ENERGIA KCAL 1.069,7640	LPD G 26,1394	PTN G 53,8613	CHO G 179,4358	ENERGIA KCAL 1.152,0980	LPD G 23,0046	PTN G 56,8965	CHO G 174,2612	ENERGIA KCAL 1.201,4400	LPD G 35,9030	PTN G 49,6913	CHO G 164,7430	ENERGIA KCAL 1.131,3140	LPD G 26,5673	PTN G 56,8270
Média Semanal	CHO(G) 177,6817	ENERGIA(KCAL) 1.188,5440	LPD(G) 29,2238	PTN(G) 56,7545																

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE MANHÃ: 08:30 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 6 - 10 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
	165,9376	997,8150	21,4947	36,1028	171,1790	1.220,6240	34,1343	59,1694	187,7148	1.230,0040	26,2048	43,6813	175,1298	1.230,0300	32,9466	60,8985	177,9430	1.182,3160	29,0873	56,3790
Média Semanal	CHO(G) 175,5790				ENERGIA(KCAL) 1.171,1574				LPD(G) 28,7743				PTN(G) 55,2062							

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
	162,7266	1.145,5640	36,3215	43,8244
Média Semanal	CHO(G) 162,7266	ENERGIA(KCAL) 1.145,5640	LPD(G) 36,3215	PTN(G) 43,8244

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE MANHÃ: 08:30 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