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 (NOVEMBRO/2026)

45	2ª Feira - 02/11/2026	3ª Feira - 03/11/2026	4ª Feira - 04/11/2026	5ª Feira - 05/11/2026	6ª Feira - 06/11/2026
LANCHE ENTRADA		PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	FERIADO NACIONAL	ARROZ FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO BANANA	NHOQUE COM 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
		93,6444	601,8700	8,8715	37,2261	105,3594	722,1460	15,5865	40,2161	135,1774	847,7620	17,1520	42,2538	80,8508	808,6800	31,6671	59,7003

Média Semanal			
CHO(G) 103,7580	ENERGIA(KCAL) 745,1145	LPD(G) 18,3193	PTN(G) 44,8491

46	2ª Feira - 09/11/2026	3ª Feira - 10/11/2026	4ª Feira - 11/11/2026	5ª Feira - 12/11/2026	6ª Feira - 13/11/2026
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ COM ERVILHA E MILHO COZIDO CARNE Á BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE 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
	91,8877	615,1150	14,0082	30,2077	89,4144	674,8220	16,5510	42,4313	85,6264	566,2110	13,1640	27,1181	109,3916	661,5940	13,5952	28,0015	119,6768	837,3150	19,7841	47,3113

Média Semanal			
CHO(G) 99,1994	ENERGIA(KCAL) 671,0114	LPD(G) 15,4205	PTN(G) 35,0140

47	2ª Feira - 16/11/2026	3ª Feira - 17/11/2026	4ª Feira - 18/11/2026	5ª Feira - 19/11/2026	6ª Feira - 20/11/2026
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO	ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA BANANA	FERIADO NACIONAL

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
	105,1214	752,2500	22,2635	35,1741	101,2894	690,3120	14,3745	39,0078	93,7406	610,2020	17,1227	22,3178	124,4658	754,0750	11,2581	41,2923

Média Semanal			
CHO(G) 106,1543	ENERGIA(KCAL) 701,7098	LPD(G) 16,2547	PTN(G) 34,4480

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

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 (NOVEMBRO/2026)

48	2ª Feira - 23/11/2026				3ª Feira - 24/11/2026				4ª Feira - 25/11/2026				5ª Feira - 26/11/2026				6ª Feira - 27/11/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔNDEGA DE CARNE NO MOLHO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE TOMATE				ARROZ CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO 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
	102,1624	788,1200	26,8225	34,6101	96,2404	700,5940	19,0670	38,1458	96,1734	691,2640	16,1145	40,6681	124,7974	807,8620	16,7560	42,4158	119,6768	837,3150	19,7841	47,3113
Média Semanal	CHO(G) 107,8101				ENERGIA(KCAL) 765,0310				LPD(G) 19,7088				PTN(G) 40,6302							

49	2ª Feira - 30/11/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	101,7304	754,4900	23,1475	35,7016
Média Semanal	CHO(G) 101,7304	ENERGIA(KCAL) 754,4900	LPD(G) 23,1475	PTN(G) 35,7016

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

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 INTEGRAL 11 - 15 ANOS (NOVEMBRO/2026)

45	2ª Feira - 02/11/2026	3ª Feira - 03/11/2026	4ª Feira - 04/11/2026	5ª Feira - 05/11/2026	6ª Feira - 06/11/2026
LANCHE MANHÃ		LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO
ALMOÇO	FERIADO NACIONAL	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO	NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA
LANCHE TARDE		PÃO MACIO COM MARGARINA	VITAMINADO BANANA	PÃO MACIO COM MARGARINA BANANA	PÃO COM MANTEIGA LARANJA

Composição Nutricional	3ª Feira - 03/11/2026				4ª Feira - 04/11/2026				5ª Feira - 05/11/2026				6ª Feira - 06/11/2026			
	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
	240,9038	1.583,9220	38,3181	72,4527	242,2658	1.619,4720	38,2001	81,5184	234,1002	1.820,8320	71,5074	68,1715	158,7318	1.439,5700	60,7461	77,1178

Média Semanal				
CHO(G) 219,0054	ENERGIA(KCAL) 1.615,9490	LPD(G) 52,1929	PTN(G) 74,8151	

46	2ª Feira - 09/11/2026	3ª Feira - 10/11/2026	4ª Feira - 11/11/2026	5ª Feira - 12/11/2026	6ª Feira - 13/11/2026
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO
ALMOÇO	ARROZ COM ERVILHA E MILHO FEIJÃO CARIOCA COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE
LANCHE TARDE	DANETE	LANCHE DE CARNE ABACAXI	VITAMINADO DE MAÇÃ	PÃO MACIO COM REQUEIJÃO LARANJA	PÃO MACIO COM MARGARINA BANANA

Composição Nutricional	2ª Feira - 09/11/2026				3ª Feira - 10/11/2026				4ª Feira - 11/11/2026				5ª Feira - 12/11/2026				6ª Feira - 13/11/2026			
	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
	250,3297	1.501,9650	30,0432	60,3231	222,9340	1.611,1820	47,4454	77,4295	254,1094	1.636,4080	41,5090	68,8599	187,5270	1.507,1920	61,6203	55,0469	275,6192	1.747,8720	38,3064	82,5731

Média Semanal				
CHO(G) 238,1039	ENERGIA(KCAL) 1.600,9238	LPD(G) 43,7849	PTN(G) 68,4465	

47	2ª Feira - 16/11/2026	3ª Feira - 17/11/2026	4ª Feira - 18/11/2026	5ª Feira - 19/11/2026	6ª Feira - 20/11/2026
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO	ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA	FERIADO NACIONAL
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA	LANCHE DE FRANGO ABACAXI	VITAMINADO BANANA	PÃO MACIO COM MARGARINA BANANA	

Composição Nutricional	2ª Feira - 16/11/2026				3ª Feira - 17/11/2026				4ª Feira - 18/11/2026				5ª Feira - 19/11/2026				6ª Feira - 20/11/2026			
	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
	208,7230	1.357,2820	39,2189	46,2543	218,8968	1.559,3820	42,4956	78,7455	229,7620	1.481,2720	37,3243	62,8949	247,6242	1.827,4920	62,1964	78,0921				

Média Semanal				
CHO(G) 226,2515	ENERGIA(KCAL) 1.556,3570	LPD(G) 45,3088	PTN(G) 66,4967	

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 - 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 INTEGRAL 11 - 15 ANOS (NOVEMBRO/2026)

48	2ª Feira - 23/11/2026	3ª Feira - 24/11/2026	4ª Feira - 25/11/2026	5ª Feira - 26/11/2026	6ª Feira - 27/11/2026
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ALMÔNDEGA DE CARNE NO MOLHO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM SELETA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE
LANCHE TARDE	CANJICA	LANCHE DE CARNE MELANCIA	VITAMINADO BANANA E MAMÃO	PÃO MACIO COM MARGARINA LARANJA	PÃO COM MANTEIGA BANANA

Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
2ª Feira - 23/11/2026	271,6218	1.873,4766	56,7836	74,1847
3ª Feira - 24/11/2026	263,1478	1.894,5820	54,0406	96,1149
4ª Feira - 25/11/2026	262,7618	1.750,7820	40,0331	89,8182
5ª Feira - 26/11/2026	210,9002	1.730,8320	70,7874	67,9715
6ª Feira - 27/11/2026	275,6342	1.851,9720	50,3364	82,8281

Média Semanal			
CHO(G) 256,8132	ENERGIA(KCAL) 1.820,3288	LPD(G) 54,3962	PTN(G) 82,1835

49	2ª Feira - 30/11/2026
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA

Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
2ª Feira - 30/11/2026	222,3098	1.487,3820	43,6581	55,1482

Média Semanal			
CHO(G) 222,3098	ENERGIA(KCAL) 1.487,3820	LPD(G) 43,6581	PTN(G) 55,1482

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 - 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 (NOVEMBRO/2026)

45	2ª Feira - 02/11/2026	3ª Feira - 03/11/2026	4ª Feira - 04/11/2026	5ª Feira - 05/11/2026	6ª Feira - 06/11/2026
LANCHE ENTRADA		PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	FERIADO NACIONAL	ARROZ FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO BANANA	NHOQUE COM 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
		114,7008	719,8700	10,6811	42,0283	121,2578	813,1500	15,4121	48,0343	142,8826	890,6720	17,2467	45,1616	98,4478	932,4980	34,4971	68,8928

Média Semanal			
CHO(G) 119,3223	ENERGIA(KCAL) 839,0475	LPD(G) 19,4593	PTN(G) 50,8293

46	2ª Feira - 09/11/2026	3ª Feira - 10/11/2026	4ª Feira - 11/11/2026	5ª Feira - 12/11/2026	6ª Feira - 13/11/2026
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ COM ERVILHA E MILHO COZIDO CARNE Á BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE 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
	121,7398	803,5760	17,2771	39,5228	100,8110	689,3720	14,3019	39,5156	101,3168	669,5220	14,4841	34,8453	131,2556	769,2320	14,2162	32,8588	129,3988	886,9620	28,2731	49,2393

Média Semanal			
CHO(G) 116,9044	ENERGIA(KCAL) 763,7328	LPD(G) 16,1105	PTN(G) 39,1964

47	2ª Feira - 16/11/2026	3ª Feira - 17/11/2026	4ª Feira - 18/11/2026	5ª Feira - 19/11/2026	6ª Feira - 20/11/2026
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO	ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA BANANA	FERIADO NACIONAL

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				
	101,7398	714,8100	20,5801	32,2188	107,0298	714,3800	12,3951	43,2293	112,5396	700,9900	17,6902	26,0501	134,3528	804,3220	11,7481	43,2993				

Média Semanal			
CHO(G) 113,9155	ENERGIA(KCAL) 733,6255	LPD(G) 15,6034	PTN(G) 36,1994

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

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 (NOVEMBRO/2026)

48	2ª Feira - 23/11/2026	3ª Feira - 24/11/2026	4ª Feira - 25/11/2026	5ª Feira - 26/11/2026	6ª Feira - 27/11/2026
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔNDEGA DE CARNE NO MOLHO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE TOMATE	ARROZ CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA

Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
2ª Feira - 23/11/2026	119,4208	913,5500	30,1241	41,4043
3ª Feira - 24/11/2026	132,7778	835,0520	16,4101	42,8320
4ª Feira - 25/11/2026	113,7688	789,9500	16,8031	46,8120
5ª Feira - 26/11/2026	138,4026	874,2720	16,9107	45,7936
6ª Feira - 27/11/2026	129,3988	886,9620	20,2731	49,2393

Média Semanal			
CHO(G) 126,7538	ENERGIA(KCAL) 859,9572	LPD(G) 20,1042	PTN(G) 45,2162

49	2ª Feira - 30/11/2026
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO

Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
2ª Feira - 30/11/2026	106,0788	772,6500	22,3591	37,3163

Média Semanal			
CHO(G) 106,0788	ENERGIA(KCAL) 772,6500	LPD(G) 22,3591	PTN(G) 37,3163

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

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 INTEGRAL 16 - 18 ANOS (NOVEMBRO/2026)

45	2ª Feira - 02/11/2026	3ª Feira - 03/11/2026	4ª Feira - 04/11/2026	5ª Feira - 05/11/2026	6ª Feira - 06/11/2026
LANCHE MANHÃ		LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO
ALMOÇO	FERIADO NACIONAL	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO	NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA
LANCHE TARDE		PÃO MACIO COM MARGARINA	VITAMINADO BANANA	PÃO MACIO COM MARGARINA BANANA	PÃO COM MANTEIGA 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
	265,9928	1.795,1300	49,4951	75,2787	299,8698	1.913,6060	40,3171	92,6717	247,8026	1.929,0900	79,1617	62,9883	184,3738	1.609,3760	64,0721	87,8733

Média Semanal			
CHO(G) 249,5098	ENERGIA(KCAL) 1.811,8005	LPD(G) 58,2615	PTN(G) 79,7030

46	2ª Feira - 09/11/2026	3ª Feira - 10/11/2026	4ª Feira - 11/11/2026	5ª Feira - 12/11/2026	6ª Feira - 13/11/2026
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO
ALMOÇO	ARROZ COM ERVILHA E MILHO FEIJÃO CARIOCA COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE
LANCHE TARDE	DANETE	LANCHE DE CARNE ABACAXI	VITAMINADO DE MAÇÃ	PÃO MACIO COM REQUEIJÃO 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
	280,4496	1.727,3040	36,1418	73,0426	247,5680	1.848,1880	59,0604	85,0630	311,2714	1.955,5500	46,8713	78,7564	223,4340	1.702,8000	63,6733	62,5224	310,1732	2.102,2360	57,6544	93,6996

Média Semanal			
CHO(G) 274,5792	ENERGIA(KCAL) 1.867,2156	LPD(G) 52,6802	PTN(G) 78,6168

47	2ª Feira - 16/11/2026	3ª Feira - 17/11/2026	4ª Feira - 18/11/2026	5ª Feira - 19/11/2026	6ª Feira - 20/11/2026
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO	ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA	FERIADO NACIONAL
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA	LANCHE DE FRANGO ABACAXI	VITAMINADO BANANA	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
	238,2688	1.640,5500	54,3451	54,3247	256,3428	1.922,6680	57,2706	97,5855	295,7300	1.810,3000	40,7813	72,8544	294,1532	2.235,2560	81,2254	91,6176				

Média Semanal			
CHO(G) 271,1237	ENERGIA(KCAL) 1.902,1935	LPD(G) 58,4056	PTN(G) 79,0956

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 - 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 INTEGRAL 16 - 18 ANOS (NOVEMBRO/2026)

48	2ª Feira - 23/11/2026	3ª Feira - 24/11/2026	4ª Feira - 25/11/2026	5ª Feira - 26/11/2026	6ª Feira - 27/11/2026
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ALMÔNDEGA DE CARNE NO MOLHO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM SELETA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE
LANCHE TARDE	CANJICA	LANCHE DE CARNE MELANCIA	VITAMINADO BANANA E MAMÃO	PÃO MACIO COM MARGARINA LARANJA	PÃO COM MANTEIGA 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
	315,5778	2.187,4220	65,5691	88,5897	282,6448	2.109,8280	66,4626	101,5294	337,2408	2.066,9800	40,8611	96,5649	224,6026	1.839,0900	78,4417	62,7883	321,9832	2.148,1360	57,0644	96,2596

Média Semanal				
	CHO(G) 296,4098	ENERGIA(KCAL) 2.070,2912	LPD(G) 61,6798	PTN(G) 89,1464

49	2ª Feira - 30/11/2026
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA

Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	230,8398	1.664,0900	57,7321	58,5807

Média Semanal				
	CHO(G) 230,8398	ENERGIA(KCAL) 1.664,0900	LPD(G) 57,7321	PTN(G) 58,5807

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

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 (NOVEMBRO/2026)

45	2ª Feira - 02/11/2026	3ª Feira - 03/11/2026	4ª Feira - 04/11/2026	5ª Feira - 05/11/2026	6ª Feira - 06/11/2026
LANCHE ENTRADA		PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	FERIADO NACIONAL	ARROZ FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO BANANA	NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA

Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
3ª Feira - 03/11/2026	101,1648	642,3820	9,2701	39,1443
4ª Feira - 04/11/2026	107,7978	759,5226	15,9941	46,5643
5ª Feira - 05/11/2026	124,3296	797,1740	16,7802	41,1376
6ª Feira - 06/11/2026	80,1008	798,6920	30,9271	59,3383

Média Semanal			
CHO(G) 103,3483	ENERGIA(KCAL) 749,4425	LPD(G) 18,2429	PTN(G) 46,5461

46	2ª Feira - 09/11/2026	3ª Feira - 10/11/2026	4ª Feira - 11/11/2026	5ª Feira - 12/11/2026	6ª Feira - 13/11/2026
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ COM ERVILHA E MILHO COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA

Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
2ª Feira - 09/11/2026	89,8657	596,0670	13,0902	29,2577
3ª Feira - 10/11/2026	88,3280	605,9340	12,5404	35,1216
4ª Feira - 11/11/2026	82,2128	545,1510	12,1601	27,1023
5ª Feira - 12/11/2026	110,5016	674,1440	13,6387	30,0398
6ª Feira - 13/11/2026	123,2532	851,9180	19,8294	47,9901

Média Semanal			
CHO(G) 98,8323	ENERGIA(KCAL) 654,6428	LPD(G) 14,2518	PTN(G) 33,9023

47	2ª Feira - 16/11/2026	3ª Feira - 17/11/2026	4ª Feira - 18/11/2026	5ª Feira - 19/11/2026	6ª Feira - 20/11/2026
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO	ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA BANANA	FERIADO NACIONAL

Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
2ª Feira - 16/11/2026	102,0178	703,2420	19,2551	32,2943
3ª Feira - 17/11/2026	92,0168	643,7320	12,5561	40,3233
4ª Feira - 18/11/2026	94,8506	622,7520	17,1662	24,3561
5ª Feira - 19/11/2026	127,7122	767,4780	11,3014	41,8131

Média Semanal			
CHO(G) 104,1494	ENERGIA(KCAL) 684,3010	LPD(G) 15,0697	PTN(G) 34,6967

Observação: 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 (NOVEMBRO/2026)

48	2ª Feira - 23/11/2026	3ª Feira - 24/11/2026	4ª Feira - 25/11/2026	5ª Feira - 26/11/2026	6ª Feira - 27/11/2026
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔNDEGA DE CARNE NO MOLHO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE TOMATE	ARROZ CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA

Composição Nutricional	2ª Feira - 23/11/2026				3ª Feira - 24/11/2026				4ª Feira - 25/11/2026				5ª Feira - 26/11/2026				6ª Feira - 27/11/2026			
	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
	109,2008	860,2820	28,6081	41,0763	103,6888	728,6340	18,5426	39,9860	100,7518	688,6360	14,6711	39,0643	113,9496	757,2740	16,3842	41,2996	123,2532	851,9180	19,8294	47,9901

Média Semanal				
	CHO(G) 110,1688	ENERGIA(KCAL) 777,3488	LPD(G) 19,6071	PTN(G) 41,8833

49	2ª Feira - 30/11/2026
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO

Composição Nutricional	2ª Feira - 30/11/2026			
	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	94,1568	676,2820	19,6341	31,0918

Média Semanal				
	CHO(G) 94,1568	ENERGIA(KCAL) 676,2820	LPD(G) 19,6341	PTN(G) 31,0918

Observação: 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 (NOVEMBRO/2026)

45	2ª Feira - 02/11/2026	3ª Feira - 03/11/2026	4ª Feira - 04/11/2026	5ª Feira - 05/11/2026	6ª Feira - 06/11/2026
LANCHE ENTRADA		PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	FERIADO NACIONAL	ARROZ FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO BANANA	NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA

Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
2ª Feira - 02/11/2026				
3ª Feira - 03/11/2026	106,0108	688,3100	11,4081	40,9463
4ª Feira - 04/11/2026	124,7518	856,8500	18,1481	50,2733
5ª Feira - 05/11/2026	140,6016	895,0000	17,9087	47,1996
6ª Feira - 06/11/2026	91,1798	898,6980	34,4051	67,1513

Média Semanal			
CHO(G) 115,6360	ENERGIA(KCAL) 834,7145	LPD(G) 20,4675	PTN(G) 51,3926

46	2ª Feira - 09/11/2026	3ª Feira - 10/11/2026	4ª Feira - 11/11/2026	5ª Feira - 12/11/2026	6ª Feira - 13/11/2026
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ COM ERVILHA E MILHO COZIDO CARNE Á BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA

Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
2ª Feira - 09/11/2026	121,2748	801,4760	17,2441	39,4378
3ª Feira - 10/11/2026	111,2010	751,5000	15,3569	43,2516
4ª Feira - 11/11/2026	85,0168	609,8620	15,3181	33,6313
5ª Feira - 12/11/2026	148,5796	884,6400	16,2922	40,9418
6ª Feira - 13/11/2026	128,5070	893,5040	21,4383	48,8035

Média Semanal			
CHO(G) 118,9158	ENERGIA(KCAL) 788,1964	LPD(G) 17,1299	PTN(G) 41,2132

47	2ª Feira - 16/11/2026	3ª Feira - 17/11/2026	4ª Feira - 18/11/2026	5ª Feira - 19/11/2026	6ª Feira - 20/11/2026
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO	ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA BANANA	FERIADO NACIONAL

Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
2ª Feira - 16/11/2026	120,0518	850,6900	25,0421	39,4833
3ª Feira - 17/11/2026	115,4248	817,0780	16,1111	52,9473
4ª Feira - 18/11/2026	111,4736	709,1100	18,7452	27,3831
5ª Feira - 19/11/2026	133,4610	810,8640	12,9133	42,8635
6ª Feira - 20/11/2026				

Média Semanal			
CHO(G) 120,1028	ENERGIA(KCAL) 796,9355	LPD(G) 18,2029	PTN(G) 40,6693

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 (NOVEMBRO/2026)

48	2ª Feira - 23/11/2026	3ª Feira - 24/11/2026	4ª Feira - 25/11/2026	5ª Feira - 26/11/2026	6ª Feira - 27/11/2026
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔNDEGA DE CARNE NO MOLHO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE TOMATE	ARROZ CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO 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
	99,8186	836,4700	32,5950	36,8727	128,7978	884,2000	21,5311	48,4880	109,9288	770,5720	17,2801	45,1710	136,1216	878,6000	17,5727	47,8316	128,5070	893,5040	21,4383	48,8035

Média Semanal				
	CHO(G) 120,6348	ENERGIA(KCAL) 852,6692	LPD(G) 22,0834	PTN(G) 45,2734

49	2ª Feira - 30/11/2026
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO

Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	85,8788	676,3900	22,8931	32,1023

Média Semanal				
	CHO(G) 85,8788	ENERGIA(KCAL) 676,3900	LPD(G) 22,8931	PTN(G) 32,1023

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