



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 (SETEMBRO/2026)

36	3ª Feira - 01/09/2026	4ª Feira - 02/09/2026	5ª Feira - 03/09/2026	6ª Feira - 04/09/2026
LANCHE ENTRADA	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO	ARROZ PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA
Composição Nutricional	CHO G 84,1544	ENERGIA KCAL 632,6020	LPD G 18,5285	PTN G 33,9371
Média Semanal	CHO(G) 106,7034	ENERGIA(KCAL) 728,9848	LPD(G) 18,2512	PTN(G) 36,5561

37	2ª Feira - 07/09/2026	3ª Feira - 08/09/2026				4ª Feira - 09/09/2026				5ª Feira - 10/09/2026				6ª Feira - 11/09/2026			
LANCHE ENTRADA		PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	FERIADO NACIONAL	ARROZ COM ERVILHA E MILHO COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO				ARROZ PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO ABACAXI				ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO 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
		81,3877	497,7950	7,7332	25,6337	109,6514	762,2200	21,4902	34,7401	119,7716	701,4940	13,9912	27,8395	110,1218	800,4150	19,3931	47,8683
Média Semanal	CHO(G) 105,2331	ENERGIA(KCAL) 690,4810				LPD(G) 15,6519				PTN(G) 34,0204							

38	2ª Feira - 14/09/2026				3ª Feira - 15/09/2026				4ª Feira - 16/09/2026				5ª Feira - 17/09/2026				6ª Feira - 18/09/2026			
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 CHICÓRIA				ARROZ FRANGO REFOGADO SALADA DE TOMATE MAMÃO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO 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
	105,9684	717,5840	14,5475	40,5221	102,1974	699,7320	14,9425	39,4878	104,4058	714,6120	20,0946	31,8359	107,1144	745,3220	16,7310	43,8413	119,6768	837,3150	19,7841	47,3113
Média Semanal	CHO(G) 107,8726				ENERGIA(KCAL) 742,9130				LPD(G) 17,2200				PTN(G) 40,5997							

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



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 (SETEMBRO/2026)

39	2ª Feira - 21/09/2026				3ª Feira - 22/09/2026				4ª Feira - 23/09/2026				5ª Feira - 24/09/2026				6ª Feira - 25/09/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO ABACAXI				ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA 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
	105,1214	752,2500	22,2635	35,1741	107,0974	737,3620	16,5760	41,0058	116,2348	723,9500	16,1041	34,1658	136,8228	832,3440	17,3563	36,8406	110,1218	800,4150	19,3931	47,8683
Média Semanal	CHO(G) 115,0796				ENERGIA(KCAL) 769,2642				LPD(G) 18,3386				PTN(G) 39,0109							

40	2ª Feira - 28/09/2026				3ª Feira - 29/09/2026				4ª Feira - 30/09/2026											
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA											
REFEIÇÃO PADRÃO	NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE				ARROZ ALMÔNDEGA DE CARNE NO MOLHO SALADA DE ACELGA MAMÃO											
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								
	78,4598	767,8400	28,7661	56,2703	91,6916	591,0940	13,4152	26,5915	103,2724	757,2200	25,2625	30,9711								
Média Semanal	CHO(G) 91,1413				ENERGIA(KCAL) 705,3847				LPD(G) 22,4813				PTN(G) 37,9443							

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 (SETEMBRO/2026)

36		3ª Feira - 01/09/2026	4ª Feira - 02/09/2026	5ª Feira - 03/09/2026	6ª Feira - 04/09/2026
LANCHE MANHÃ		LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO
ALMOÇO		ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM ERVILHA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE
LANCHE TARDE		LANCHE DE CARNE ABACAXI	VITAMINADO BANANA	PÃO MACIO COM REQUEIJÃO LARANJA	PÃO COM MANTEIGA BANANA
Composição Nutricional		CHO G 267,0928	ENERGIA KCAL 1.902,3820	LPD G 55,7181	PTN G 91,7999
Média Semanal		CHO(G) 248,6229	ENERGIA(KCAL) 1.751,2985	LPD(G) 52,8117	PTN(G) 77,4111

37	2ª Feira - 07/09/2026	3ª Feira - 08/09/2026	4ª Feira - 09/09/2026	5ª Feira - 10/09/2026	6ª Feira - 11/09/2026
LANCHE MANHÃ		LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO
ALMOÇO	FERIADO NACIONAL	ARROZ COM ERVILHA E MILHO FEIJÃO CARIOCA COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO ABACAXI	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE AÇELGA
LANCHE TARDE		PÃO MACIO COM MARGARINA	VITAMINADO DE MAÇÃ	PÃO COM PRESUNTO BANANA	PÃO MACIO COM MARGARINA LARANJA
Composição Nutricional		CHO G 195,0847	ENERGIA KCAL 1.268,7650	LPD G 32,9332	PTN G 50,9421
Média Semanal		CHO(G) 234,7302	ENERGIA(KCAL) 1.568,0078	LPD(G) 42,4818	PTN(G) 67,3382

38	2ª Feira - 14/09/2026	3ª Feira - 15/09/2026	4ª Feira - 16/09/2026	5ª Feira - 17/09/2026	6ª Feira - 18/09/2026
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 CHICÓRIA	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO SALADA DE TOMATE MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE
LANCHE TARDE	DANETE	LANCHE DE CARNE ABACAXI	VITAMINADO BANANA	PÃO MACIO COM MARGARINA LARANJA	PÃO COM MANTEIGA BANANA
Composição Nutricional	CHO G 300,2688	ENERGIA KCAL 1.774,0220	LPD G 32,9431	PTN G 71,1437	CHO G 219,1918
Média Semanal		CHO(G) 245,1820	ENERGIA(KCAL) 1.671,7040	LPD(G) 46,9327	PTN(G) 72,3382

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 (SETEMBRO/2026)

39	2ª Feira - 21/09/2026				3ª Feira - 22/09/2026				4ª Feira - 23/09/2026				5ª Feira - 24/09/2026				6ª Feira - 25/09/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO			
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA POLENTA CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO ABACAXI				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM BATATA SALADA DE TOMATE				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA			
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA				LANCHE DE FRANGO MELÃO				VITAMINADO BANANA E MAMÃO				PÃO MACIO COM REQUEIJÃO BANANA				PÃO MACIO COM MARGARINA 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
	208,7230	1.357,2820	39,2189	46,2543	236,6992	1.728,1420	49,6809	87,4487	278,5128	1.731,7810	40,0381	72,0309	238,2646	1.781,0520	67,2402	63,8960	253,2442	1.660,8720	37,3914	82,7685
Média Semanal	CHO(G) 243,0888				ENERGIA(KCAL) 1.651,8258				LPD(G) 46,7539				PTN(G) 70,4796							

40	2ª Feira - 28/09/2026				3ª Feira - 29/09/2026				4ª Feira - 30/09/2026											
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO											
ALMOÇO	NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE				ARROZ FEIJÃO CARIOCA ALMÔNDEGA DE CARNE NO MOLHO SALADA DE ACELGA MAMÃO											
LANCHE TARDE	CANJICA				LANCHE DE CARNE ABACAXI				VITAMINADO DE MAÇÃ											
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								
	181,6078	1.450,2620	48,7441	82,0248	223,3710	1.584,6920	47,4238	71,0141	269,1408	1.846,5840	53,8086	78,3397								
Média Semanal	CHO(G) 224,7065				ENERGIA(KCAL) 1.627,1793				LPD(G) 49,9922				PTN(G) 77,1262							

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 16 - 18 ANOS (SETEMBRO/2026)

36	3ª Feira - 01/09/2026				4ª Feira - 02/09/2026				5ª Feira - 03/09/2026				6ª Feira - 04/09/2026			
LANCHE ENTRADA	PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE TOMATE				ARROZ FEIJÃO PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO				ARROZ 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
	107,1648	733,2100	18,4521	37,8258	140,9114	882,1160	20,8823	35,9732	119,6816	769,0300	16,2847	38,9799	129,3988	886,9620	20,2731	49,2393
Média Semanal	CHO(G) 124,2892				ENERGIA(KCAL) 817,8295				LPD(G) 18,9731				PTN(G) 40,5046			

37	2ª Feira - 07/09/2026				3ª Feira - 08/09/2026				4ª Feira - 09/09/2026				5ª Feira - 10/09/2026				6ª Feira - 11/09/2026			
LANCHE ENTRADA	PÃO				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	FERIADO NACIONAL				ARROZ COM ERVILHA E MILHO COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO				ARROZ PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO ABACAXI				ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO 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
	111,2398	686,2560	11,0021	34,9488	118,9696	790,5700	20,7980	35,0507	135,7356	785,6320	14,5522	32,2268	125,9088	874,1620	19,9431	58,3453				
Média Semanal	CHO(G) 122,9635				ENERGIA(KCAL) 784,1550				LPD(G) 16,5739				PTN(G) 38,1429							

38	2ª Feira - 14/09/2026				3ª Feira - 15/09/2026				4ª Feira - 16/09/2026				5ª Feira - 17/09/2026				6ª Feira - 18/09/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGONOFÉ DE FRANGO SALADA DE REPOLHO				ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA				ARROZ FRANGO REFOGADO SALADA DE TOMATE MAMÃO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO 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
	125,6793	809,6490	14,4136	44,2865	107,3838	716,7800	12,4371	43,5713	120,7282	778,7200	19,6344	33,4971	124,4110	783,3720	14,5419	41,3956	129,3988	886,9620	20,2731	49,2393
Média Semanal	CHO(G) 121,5202				ENERGIA(KCAL) 795,0966				LPD(G) 16,2600				PTN(G) 42,3980							

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 (SETEMBRO/2026)

39	2ª Feira - 21/09/2026				3ª Feira - 22/09/2026				4ª Feira - 23/09/2026				5ª Feira - 24/09/2026				6ª Feira - 25/09/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO ABACAXI				ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA 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
	101,7398	714,8100	20,5801	32,2188	114,8026	780,2720	18,6707	43,9136	133,5898	864,5420	19,1681	46,8903	138,0502	806,5620	14,6364	35,0808	125,9088	874,1620	19,9431	50,3453
Média Semanal	CHO(G) 122,8182				ENERGIA(KCAL) 808,0696				LPD(G) 18,1997				PTN(G) 41,6898							

40	2ª Feira - 28/09/2026				3ª Feira - 29/09/2026				4ª Feira - 30/09/2026											
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA											
REFEIÇÃO PADRÃO	NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE				ARROZ ALMÔNDEGA DE CARNE NO MOLHO SALADA DE AÇELGA MAMÃO											
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								
	90,3258	873,1780	32,0431	64,1568	107,6556	675,2320	13,9762	30,9788	124,5118	893,6300	28,1071	38,0513								
Média Semanal	CHO(G) 107,4977				ENERGIA(KCAL) 814,0133				LPD(G) 24,7088				PTN(G) 44,3956							

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 MÉDIO INTEGRAL 16 - 18 ANOS (SETEMBRO/2026)

36		3ª Feira - 01/09/2026				4ª Feira - 02/09/2026				5ª Feira - 03/09/2026				6ª Feira - 04/09/2026			
LANCHE MANHÃ		LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO			
ALMOÇO		ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM ERVILHA SALADA DE TOMATE				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE			
LANCHE TARDE		LANCHE DE CARNE ABACAXI				VITAMINADO BANANA				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
		267,1748	1.995,4880	65,0366	91,7894	304,7614	1.919,1500	46,1453	77,8834	224,6026	1.839,0900	78,4417	62,7883	321,9832	2.148,1360	57,0644	96,2596
Média Semanal		CHO(G) 279,6305		ENERGIA(KCAL) 1.975,4660				LPD(G) 61,6720				PTN(G) 82,1802					

37	2ª Feira - 07/09/2026	3ª Feira - 08/09/2026				4ª Feira - 09/09/2026				5ª Feira - 10/09/2026				6ª Feira - 11/09/2026			
LANCHE MANHÃ		LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO			
ALMOÇO	FERIADO NACIONAL	ARROZ COM ERVILHA E MILHO FEIJÃO CARIOCA COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO ABACAXI				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE AÇELGA			
LANCHE TARDE		PÃO MACIO COM MARGARINA				VITAMINADO DE MAÇÃ				PÃO COM PRESUNTO BANANA				PÃO MACIO COM MARGARINA 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
		221,7896	1.555,8040	48,7293	61,0236	332,4618	2.072,7900	46,3991	90,4627	247,0500	1.732,2000	57,5733	63,0424	287,9632	2.015,8360	56,9404	93,9736
Média Semanal		CHO(G) 272,3162		ENERGIA(KCAL) 1.844,1575				LPD(G) 52,4105				PTN(G) 77,1256					

38	2ª Feira - 14/09/2026	3ª Feira - 15/09/2026				4ª Feira - 16/09/2026				5ª Feira - 17/09/2026				6ª Feira - 18/09/2026					
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO					
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ESTROGONOFÉ DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO REFOGADO SALADA DE TOMATE MAMÃO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE					
LANCHE TARDE	DANETE	LANCHE DE CARNE ABACAXI				VITAMINADO BANANA				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			
	368,4878	2.177,6990	38,6036	92,7007	244,3166	1.866,1360	58,7426	92,6375	310,1342	1.968,2000	46,3964	85,8395	222,8170	1.821,3900	77,3329	62,3033	321,9832	2.148,1360	57,0644
Média Semanal		CHO(G) 293,5478		ENERGIA(KCAL) 1.996,3104				LPD(G) 55,6280				PTN(G) 85,9481							

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 ENSINO MÉDIO INTEGRAL 16 - 18 ANOS (SETEMBRO/2026)

39	2ª Feira - 21/09/2026				3ª Feira - 22/09/2026				4ª Feira - 23/09/2026				5ª Feira - 24/09/2026				6ª Feira - 25/09/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO			
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA POLENTA CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO ABACAXI				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM BATATA SALADA DE TOMATE				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA			
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA				LANCHE DE FRANGO MELÃO				VITAMINADO BANANA E MAMÃO				PÃO MACIO COM REQUEIJÃO BANANA				PÃO MACIO COM MARGARINA 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
	238,2688	1.640,5500	54,3451	54,3247	251,3136	1.890,8200	58,7392	91,2980	349,9658	2.053,2920	40,0071	84,0444	288,0802	2.081,7800	72,1304	78,3475	287,9632	2.015,8360	56,9404	93,9736
Média Semanal	CHO(G) 283,1183				ENERGIA(KCAL) 1.936,4556				LPD(G) 56,4324				PTN(G) 80,3976							

40	2ª Feira - 28/09/2026				3ª Feira - 29/09/2026				4ª Feira - 30/09/2026							
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO							
ALMOÇO	NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE				ARROZ FEIJÃO CARIOCA ALMÔNDEGA DE CARNE NO MOLHO SALADA DE ACELGA MAMÃO							
LANCHE TARDE	CANJICA				LANCHE DE CARNE ABACAXI				VITAMINADO DE MAÇÃ							
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				
	216,0878	1.736,3860	59,4591	97,3213	247,6950	1.836,3980	60,0008	80,3521	319,0398	2.119,0320	57,4311	88,7907				
Média Semanal	CHO(G) 260,9409				ENERGIA(KCAL) 1.897,2720				LPD(G) 58,9637				PTN(G) 88,8180			

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 (SETEMBRO/2026)

36	3ª Feira - 01/09/2026				4ª Feira - 02/09/2026				5ª Feira - 03/09/2026				6ª Feira - 04/09/2026			
LANCHE ENTRADA	PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE TOMATE				ARROZ FEIJÃO PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO				ARROZ PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO LARANJA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G
	89,8028	628,6820	16,8041	31,8773	114,9194	760,2180	19,7215	32,2672	98,2936	668,8820	15,8117	35,6109	123,2532	851,9180	19,8294	42,9901
Média Semanal	CHO(G) 106,5673		ENERGIA(KCAL) 727,4250				LPD(G) 18,0417				PTN(G) 36,9364					

37	2ª Feira - 07/09/2026				3ª Feira - 08/09/2026				4ª Feira - 09/09/2026				5ª Feira - 10/09/2026				6ª Feira - 11/09/2026			
LANCHE ENTRADA					PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	FERIADO NACIONAL				ARROZ COM ERVILHA E MILHO COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO				ARROZ PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO ABACAXI				ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE BANANA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE AÇELGA LARANJA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G				
	80,2997	491,0270	7,4792	25,3437	109,0340	737,3220	18,8323	35,0937	120,8816	714,0440	14,0347	29,8778	113,3682	813,8180	19,4364	48,3891				
Média Semanal	CHO(G) 105,8959		ENERGIA(KCAL) 689,0528				LPD(G) 14,9457				PTN(G) 34,6761									

38	2ª Feira - 14/09/2026				3ª Feira - 15/09/2026				4ª Feira - 16/09/2026				5ª Feira - 17/09/2026				6ª Feira - 18/09/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGONOFÉ DE FRANGO SALADA DE REPOLHO				ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA				ARROZ FRANGO REFOGADO SALADA DE TOMATE MAMÃO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO LARANJA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G				
	105,4718	688,3120	13,1191	36,7550	91,9168	643,6320	12,5641	40,4253	100,7742	700,8920	20,0544	31,8561	106,0280	676,4340	12,7204	36,5316				
Média Semanal	CHO(G) 105,4888		ENERGIA(KCAL) 712,2376				LPD(G) 15,6575				PTN(G) 38,6716									

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 - 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 (SETEMBRO/2026)

39	2ª Feira - 21/09/2026				3ª Feira - 22/09/2026				4ª Feira - 23/09/2026				5ª Feira - 24/09/2026				6ª Feira - 25/09/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO ABACAXI				ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA SALADA DE TOMATE BANANA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G
	102,0178	703,2420	19,2551	32,2943	96,2496	686,7740	16,2042	39,8896	112,7758	750,1940	17,8991	39,5735	149,5752	851,8040	9,9574	44,8058	113,3682	813,8180	19,4364	48,3891
Média Semanal	CHO(G) 114,7973				ENERGIA(KCAL) 761,1664				LPD(G) 16,5504				PTN(G) 40,9905							

40	2ª Feira - 28/09/2026				3ª Feira - 29/09/2026				4ª Feira - 30/09/2026											
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA											
REFEIÇÃO PADRÃO	NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE				ARROZ ALMÔNDEGA DE CARNE NO MOLHO SALADA DE ACELGA MAMÃO											
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPO G	PTN G								
	76,4378	748,7920	27,8481	55,3203	92,8016	603,6440	13,4587	28,6298	107,4328	822,4420	27,1761	37,7753								
Média Semanal	CHO(G) 92,2241				ENERGIA(KCAL) 724,9593				LPD(G) 22,8276				PTN(G) 40,5751							

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 ETEC (SETEMBRO/2026)

36	3ª Feira - 01/09/2026				4ª Feira - 02/09/2026				5ª Feira - 03/09/2026				6ª Feira - 04/09/2026			
LANCHE ENTRADA	PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE TOMATE				ARROZ FEIJÃO PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO				ARROZ 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
	94,0918	687,1700	19,6761	36,2713	124,1399	755,9330	16,3371	30,4275	99,0106	666,0700	15,9257	34,2679	128,5070	893,5040	21,4383	48,8035
Média Semanal	CHO(G) 111,4373			ENERGIA(KCAL) 750,6693				LPD(G) 18,3443				PTN(G) 37,4426				

37	2ª Feira - 07/09/2026				3ª Feira - 08/09/2026				4ª Feira - 09/09/2026				5ª Feira - 10/09/2026				6ª Feira - 11/09/2026			
LANCHE ENTRADA					PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	FERIADO NACIONAL				ARROZ COM ERVILHA E MILHO COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO				ARROZ PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO ABACAXI				ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO 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				
	110,7748	684,1560	10,9691	34,8638	135,3752	895,7200	22,8569	41,5561	153,0596	901,0400	16,6282	40,3098	125,0170	880,7040	21,1063	49,9095				
Média Semanal	CHO(G) 131,0567			ENERGIA(KCAL) 840,4050				LPD(G) 17,8911				PTN(G) 41,6598								

38	2ª Feira - 14/09/2026				3ª Feira - 15/09/2026				4ª Feira - 16/09/2026				5ª Feira - 17/09/2026				6ª Feira - 18/09/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGONOFÉ DE FRANGO SALADA DE REPOLHO				ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA				ARROZ FRANGO REFOGADO SALADA DE TOMATE MAMÃO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO 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				
	126,4362	829,7300	15,5964	46,0953	115,7788	819,4780	16,1531	53,2893	104,4282	723,4800	20,9684	32,2831	134,8010	845,5000	15,5969	45,1316				
Média Semanal	CHO(G) 121,9902			ENERGIA(KCAL) 822,3384				LPD(G) 17,9506				PTN(G) 45,1206								

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 (SETEMBRO/2026)

39	2ª Feira - 21/09/2026				3ª Feira - 22/09/2026				4ª Feira - 23/09/2026				5ª Feira - 24/09/2026				6ª Feira - 25/09/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO ABACAXI				ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA 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
	120,0518	850,6900	25,0421	39,4833	112,5216	784,6000	17,3327	45,9516	141,2798	900,7420	19,5281	47,7033	170,4678	1.033,2000	20,5311	48,2900	125,0178	880,7040	21,1083	48,8995
Média Semanal	CHO(G) 133,8716				ENERGIA(KCAL) 889,9872				LPD(G) 20,7085				PTN(G) 46,2675							

40	2ª Feira - 28/09/2026				3ª Feira - 29/09/2026				4ª Feira - 30/09/2026							
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA							
REFEIÇÃO PADRÃO	NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE				ARROZ ALMÔNDEGA DE CARNE NO MOLHO SALADA DE ACELGA MAMÃO							
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				
	83,0578	899,3780	31,9511	63,2153	124,9796	790,6480	16,0522	39,0618	96,6096	784,5500	30,4780	32,2197				
Média Semanal	CHO(G) 101,5490				ENERGIA(KCAL) 804,8560				LPD(G) 26,1604				PTN(G) 44,8323			

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