



PREFEITURA MUNICIPAL DE PEDERNEIRAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CEMRA
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/2025)

45	2ª Feira - 03/11/2025				3ª Feira - 04/11/2025				4ª Feira - 05/11/2025				5ª Feira - 06/11/2025				6ª Feira - 07/11/2025			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE ALFACE				ARROZ FRANGO COM BATATA SALADA DE CHICÓRIA MELANCIA				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE ALMEIRÃO ABACAXI				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA GOIABA			
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
	95,5144	755,7900	25,0065	38,8961	104,2714	715,4440	32,5620	45,2288	104,1078	723,5400	21,1758	31,2249	104,5584	733,5540	16,9050	49,1368	143,7018	929,1150	38,2931	46,9533
Média Semanal	CHO(G) 110,4990				ENERGIA(KCAL) 771,6886				LPD(G) 19,0485				PTN(G) 41,1689							

46	2ª Feira - 10/11/2025				3ª Feira - 11/11/2025				4ª Feira - 12/11/2025				5ª Feira - 13/11/2025				6ª Feira - 14/11/2025			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔNDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE BANANA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE 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
	102,1624	789,1290	25,8225	34,6101	115,2248	760,7120	15,8932	41,8406	100,5448	697,1500	16,0181	34,3178	115,7716	701,4940	13,9912	27,8395	109,2568	797,4150	19,3881	47,4752
Média Semanal	CHO(G) 111,0001				ENERGIA(KCAL) 748,9782				LPD(G) 18,3406				PTN(G) 37,1763							

47	2ª Feira - 17/11/2025				3ª Feira - 18/11/2025				4ª Feira - 19/11/2025				5ª Feira - 20/11/2025				6ª Feira - 21/11/2025			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA											
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM SELETA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO SALADA DE COUVE MANTEIGA LARANJA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA				FERIADO NACIONAL				PONTO FACULTATIVO			
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								
	91,9444	735,3800	24,8725	37,4161	101,1004	685,5120	15,8725	20,8461	123,6458	786,0750	15,3531	40,9023								
Média Semanal	CHO(G) 105,5635				ENERGIA(KCAL) 728,9923				LPD(G) 18,9994				PTN(G) 35,7222							

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 (NOVEMBRO/2025)

48	2ª Feira - 24/11/2025				3ª Feira - 25/11/2025				4ª Feira - 26/11/2025				5ª Feira - 27/11/2025				6ª Feira - 28/11/2025			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ISCAS CARNE SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA SALADA DE CHICÓRIA MAMÃO				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
	86,8692	686,2220	18,4968	41,2384	107,0974	737,3620	16,5760	41,0050	109,5448	697,1500	16,0101	34,3178	121,3408	777,9320	17,6183	36,7506	119,6768	837,3150	19,7841	42,3313
Média Semanal	CHO(G) 108,7074				ENERGIA(KCAL) 747,1962				LPD(G) 17,6986				PTN(G) 40,1264							

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 - CEMPR
RUA SIQUEIRA CAMPOS SUL-64 - CENTRO - PEDERNEIRAS/SP - CEP 17280-000
Fone: (14)3283-9570 e-mail: informatica@pederneiras.sp.gov.br

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

45	2ª Feira - 03/11/2025				3ª Feira - 04/11/2025				4ª Feira - 05/11/2025				5ª Feira - 06/11/2025				6ª Feira - 07/11/2025			
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 ERVILHA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE ALFACE				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM BATATA SALADA DE CHICÓRIA MELANCIA				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE ALMEIRÃO				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA			
LANCHE TARDE	PÃO COM MANTEIGA				LANCHE DE FRANGO MAMÃO				VITAMINADO DE MAÇÃ				PÃO COM PRESUNTO ABACAXI				PÃO MACIO COM MARGARINA GOIABA			
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
	216,638	1.768,3820	60,1866	60,1227	242,3858	1.744,0120	45,1236	84,9054	257,6796	1.704,6320	44,3242	74,1340	201,6160	1.563,6820	57,2069	64,7523	280,9242	1.766,0720	37,4314	81,2601
Média Semanal	CHO(G) 245,8579				ENERGIA(KCAL) 1.709,3560				LPD(G) 48,9433				PTN(G) 76,6405							

46	2ª Feira - 10/11/2025				3ª Feira - 11/11/2025				4ª Feira - 12/11/2025				5ª Feira - 13/11/2025				6ª Feira - 14/11/2025			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO			
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ALMÔDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPIÑO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA POLENTA CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE			
LANCHE TARDE	DANETE				LANCHE DE CARNE ABACAXI				VITAMINADO BANANA				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
	292,7458	1.990,6040	81,3086	60,0427	247,8175	1.749,0120	49,7807	82,5302	254,3920	1.610,1810	38,4741	69,5949	210,7278	1.597,1920	62,3403	55,2469	252,4192	1.657,8720	37,5861	82,3701
Média Semanal	CHO(G) 251,6305				ENERGIA(KCAL) 1.702,5722				LPD(G) 47,8964				PTN(G) 71,7584							

47	2ª Feira - 17/11/2025				3ª Feira - 18/11/2025				4ª Feira - 19/11/2025				5ª Feira - 20/11/2025				6ª Feira - 21/11/2025			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO											
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM SELETA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA SALADA DE COUVE MANTEIGA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA				FERIADO NACIONAL				PONTO FACULTATIVO			
LANCHE TARDE	PÃO COM MANTEIGA				LANCHE DE FRANGO LARANJA				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								
	255,1388	1.890,8020	59,1131	72,2477	207,5218	1.597,4520	53,4916	73,6785	308,0292	1.655,7720	35,3694	92,7701								
Média Semanal	CHO(G) 255,2299				ENERGIA(KCAL) 1.757,2687				LPD(G) 49,3324				PTN(G) 79,5554							

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

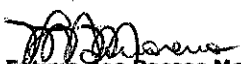
CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL 11 - 15 ANOS (NOVEMBRO/2025)

48	2ª Feira - 24/11/2025				3ª Feira - 25/11/2025				4ª Feira - 26/11/2025				5ª Feira - 27/11/2025				6ª Feira - 28/11/2025			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO			
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ISCAS CARNE SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA POLENTA CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM BATATA SALADA DE CHICÓRIA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE			
LANCHE TARDE	CANJICA				LANCHE DE CARNE ABACAXI				VITAMINADO BANANA E MAMÃO				PÃO MACIO COM REQUEIJÃO MAMÃO				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
	259,9152	1.737,5650	42,6611	82,4650	247,1192	1.783,7220	51,7990	87,6437	266,0928	1.697,7010	40,0381	72,4809	286,0246	1.652,7520	66,3162	62,7660	275,6192	1.747,0720	30,3864	82,5731
Média Semanal	CHO(G) 251,1542				ENERGIA(KCAL) 1.723,9404				LPD(G) 47,8226				PTN(G) 77,5877							

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/2025)

45	2ª Feira - 03/11/2025	3ª Feira - 04/11/2025	4ª Feira - 05/11/2025	5ª Feira - 06/11/2025	6ª Feira - 07/11/2025
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE ALFACE	ARROZ FRANGO COM BATATA SALADA DE CHICÓRIA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE ALMEIRÃO ABACAXI	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA GOIABA
Composição Nutricional	CHO G 116,2768 ENERGIA KCAL 840,9800 LPD G 25,0591 PTN G 42,4198	CHO G 123,7288 ENERGIA KCAL 820,1920 LPD G 12,8391 PTN G 52,5667	CHO G 123,3652 ENERGIA KCAL 824,8800 LPD G 21,9354 PTN G 36,2491	CHO G 126,7750 ENERGIA KCAL 793,3720 LPD G 15,2639 PTN G 40,9076	CHO G 169,6883 ENERGIA KCAL 979,3620 LPD G 19,7831 PTN G 43,8629
Média Semanal	CHO(G) 128,7473		ENERGIA(KCAL) 853,3512		LPD(G) 18,9749 PTN(G) 44,2057

46	2ª Feira - 10/11/2025	3ª Feira - 11/11/2025	4ª Feira - 12/11/2025	5ª Feira - 13/11/2025	6ª Feira - 14/11/2025
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO	POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE BANANA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE LARANJA
Composição Nutricional	CHO G 119,4208 ENERGIA KCAL 933,5300 LPD G 30,1241 PTN G 41,4043	CHO G 115,9682 ENERGIA KCAL 739,6820 LPD G 13,6274 PTN G 38,0573	CHO G 115,9798 ENERGIA KCAL 798,6420 LPD G 16,7381 PTN G 46,7303	CHO G 135,7358 ENERGIA KCAL 786,6320 LPD G 14,5322 PTN G 32,2266	CHO G 124,5188 ENERGIA KCAL 870,5620 LPD G 19,8371 PTN G 48,0743
Média Semanal	CHO(G) 122,4020		ENERGIA(KCAL) 821,5936		LPD(G) 19,3958 PTN(G) 41,8380

47	2ª Feira - 17/11/2025	3ª Feira - 18/11/2025	4ª Feira - 19/11/2025	5ª Feira - 20/11/2025	6ª Feira - 21/11/2025
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA		
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM SELETA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO SALADA DE COUVE MANTEIGA LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA	FERIADO NACIONAL	PONTO FACULTATIVO
Composição Nutricional	CHO G 123,1708 ENERGIA KCAL 845,5500 LPD G 22,3911 PTN G 40,6123	CHO G 125,4348 ENERGIA KCAL 815,1020 LPD G 18,8841 PTN G 37,8043	CHO G 133,3678 ENERGIA KCAL 837,2220 LPD G 15,8421 PTN G 42,6363		
Média Semanal	CHO(G) 127,3245		ENERGIA(KCAL) 832,7913		LPD(G) 19,0391 PTN(G) 40,4156

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 MÉDIO 16 - 18 ANOS (NOVEMBRO/2025)

48	2ª Feira - 24/11/2025				3ª Feira - 25/11/2025				4ª Feira - 26/11/2025				5ª Feira - 27/11/2025				6ª Feira - 28/11/2025			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ISCAS CARNE SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA SALADA DE CHICÓRIA MAMÃO				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
	109,9424	821,1700	10,9316	51,8038	114,8026	780,2720	16,6787	43,9136	115,9798	798,5420	18,7381	46,7303	146,2012	907,1220	18,4614	43,0578	129,3988	846,9620	20,2731	49,2393
Média Semanal	CHO(G) 123,2810				ENERGIA(KCAL) 838,8136				LPD(G) 18,6150				PTN(G) 46,9490							

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 MÉDIO INTEGRAL 16 - 18 ANOS (NOVEMBRO/2025)

45	2ª Feira - 03/11/2025				3ª Feira - 04/11/2025				4ª Feira - 05/11/2025				5ª Feira - 06/11/2025				6ª Feira - 07/11/2025			
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 ERVILHA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE ALFACE				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM BATATA SALADA DE CHICÓRIA MELANCIA				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE ALMEIRÃO				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE AÇELGA			
LANCHE TARDE	PÃO COM MANTEIGA				LANCHE DE FRANGO MAMÃO				VITAMINADO DE MAÇÃ				PÃO COM PRESUNTO ABACAXI				PÃO MACIO COM MARGARINA GOIABA			
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
	260,5778	1.803,3900	59,1591	66,6897	275,5158	2.049,7300	57,0016	105,3191	332,0522	2.094,2800	49,1464	88,8105	226,0878	1.683,9100	56,6349	67,0653	315,6432	2.121,0750	56,7004	92,4938
Média Semanal	CHO(G) 282,1552				ENERGIA(KCAL) 1.946,4852				LPD(G) 55,6643				PTN(G) 84,7732							

46	2ª Feira - 10/11/2025				3ª Feira - 11/11/2025				4ª Feira - 12/11/2025				5ª Feira - 13/11/2025				6ª Feira - 14/11/2025			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇA				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO			
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ALMÔDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA POLENTA CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE			
LANCHE TARDE	DANETE				LANCHE DE CARNE ABACAXI				VITAMINADO BANANA				PÃO MACIO COM REQUEIÃO 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
	320,5878	2.105,4320	37,2660	80,5487	287,7012	2.092,6380	63,1709	95,9467	322,3218	1.959,0120	40,4041	84,0249	246,6340	1.792,6000	64,4933	62,7224	286,9732	2.012,2360	56,9344	93,8996
Média Semanal	CHO(G) 292,8436				ENERGIA(KCAL) 1.990,4236				LPD(G) 56,4339				PTN(G) 83,3485							

47	2ª Feira - 17/11/2025				3ª Feira - 18/11/2025				4ª Feira - 19/11/2025				5ª Feira - 20/11/2025				6ª Feira - 21/11/2025			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO											
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM SELETA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO SALADA DE COUVE MANTEIGA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA				FERIADO NACIONAL				PONTO FACULTATIVO			
LANCHE TARDE	PÃO COM MANTEIGA				LANCHE DE FRANGO LARANJA				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								
	287,2078	1.960,7300	60,2241	76,0397	241,1548	1.671,6320	63,9466	85,3180	372,4692	2.268,7560	44,4534	107,2785								
Média Semanal	CHO(G) 300,2739				ENERGIA(KCal) 2.033,7060								LPD(G) 56,0080				PTN(G) 89,5621			

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/2025)

48	2ª Feira - 24/11/2025				3ª Feira - 25/11/2025				4ª Feira - 26/11/2025				5ª Feira - 27/11/2025				6ª Feira - 28/11/2025			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO			
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ISCAS CARNE SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA POLENTA CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM BATATA SALADA DE CHICÓRIA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE			
LANCHE TARDE	CANJICA				LANCHE DE CARNE ABACAXI				VITAMINADO BANANA E MAMÃO				PÃO MACIO COM REQUEIÃO MAMÃO				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
	365,3842	2.059,1460	19,8614	100,3285	249,3536	1.855,8890	60,1892	85,3480	339,3458	2.019,2920	40,0871	84,5044	249,8062	1.927,3800	71,1924	77,0135	310,1732	2.102,2360	57,6546	93,6996
Média Semanal	CHO(G) 290,8526				ENERGIA(KCAL) 1.994,8484				LPD(G) 55,6175				PTN(G) 88,2590							

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 (NOVEMBRO/2025)

45	2ª Feira - 03/11/2025	3ª Feira - 04/11/2025	4ª Feira - 05/11/2025	5ª Feira - 06/11/2025	6ª Feira - 07/11/2025
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE ALFACE	ARROZ FRANGO COM BATATA SALADA DE CHICÓRIA MELANCIA	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE ALMEIRÃO ABACAXI	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA GOTABA
Composição Nutricional	CHO G 99,1408 ENERGIA KCAL 732,6220 LPD G 22,3641 PTN G 35,8969	CHO G 108,4298 ENERGIA KCAL 706,0280 LPD G 10,6806 PTN G 43,9210	CHO G 111,1922 ENERGIA KCAL 711,7120 LPD G 12,9359 PTN G 38,4121	CHO G 101,0330 ENERGIA KCAL 686,6340 LPD G 13,0024 PTN G 35,7489	CHO G 146,9482 ENERGIA KCAL 942,5100 LPD G 19,3364 PTN G 47,3791
Média Semanal	CHO(G) 113,3488		ENERGIA(KCAL) 749,7428		LPD(G) 15,6653 PTN(G) 40,2694

46	2ª Feira - 10/11/2025	3ª Feira - 11/11/2025	4ª Feira - 12/11/2025	5ª Feira - 13/11/2025	6ª Feira - 14/11/2025
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔNDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO	POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE BANANA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE LARANJA
Composição Nutricional	CHO G 109,2009 ENERGIA KCAL 860,2820 LPD G 26,6061 PTN G 41,0763	CHO G 104,8382 ENERGIA KCAL 671,9840 LPD G 12,9329 PTN G 34,9568	CHO G 107,6958 ENERGIA KCAL 733,1940 LPD G 17,8991 PTN G 39,8095	CHO G 120,8816 ENERGIA KCAL 714,0440 LPD G 14,0347 PTN G 29,8778	CHO G 112,8732 ENERGIA KCAL 612,0160 LPD G 19,4834 PTN G 48,1321
Média Semanal	CHO(G) 111,0719		ENERGIA(KCAL) 758,3044		LPD(G) 18,5816 PTN(G) 38,7753

47	2ª Feira - 17/11/2025	3ª Feira - 18/11/2025	4ª Feira - 19/11/2025	5ª Feira - 20/11/2025	6ª Feira - 21/11/2025
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA		
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM SELETA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO SALADA DE COUVE MANTEIGA LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA	FERIADO NACIONAL	PONTO FACULTATIVO
Composição Nutricional	CHO G 97,3708 ENERGIA KCAL 744,2820 LPD G 23,6501 PTN G 38,3063	CHO G 107,6708 ENERGIA KCAL 726,0020 LPD G 18,2421 PTN G 34,3033	CHO G 127,2222 ENERGIA KCAL 802,6780 LPD G 15,3984 PTN G 41,5011		
Média Semanal	CHO(G) 110,7546		ENERGIA(KCAL) 757,6873		LPD(G) 19,0569 PTN(G) 38,0636

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:
LANCHE ENTRADA NOITE: 18:30 AS 19:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO NOITE: 21:00 AS 21:30 h
CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



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

48	2ª Feira - 24/11/2025				3ª Feira - 25/11/2025				4ª Feira - 26/11/2025				5ª Feira - 27/11/2025				6ª Feira - 28/11/2025			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ISCAS CARNE SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPIÑO				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA SALADA DE CHICÓRIA MAMÃO				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
	92,1162	688,3340	15,8494	42,6411	96,2456	686,7740	16,2042	39,8896	107,6658	733,1940	17,8991	39,8035	128,9432	770,1040	9,4694	44,0958	123,2532	851,9130	19,8294	47,9901
Média Semanal	CHO(G) 109,6256				ENERGIA(KCAL) 746,0648				LPD(G) 15,8383				PTN(G) 42,8840							

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 Patima 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/2025)

45	2ª Feira - 03/11/2025				3ª Feira - 04/11/2025				4ª Feira - 05/11/2025				5ª Feira - 06/11/2025				6ª Feira - 07/11/2025			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE ALFACE				ARROZ FRANGO COM BATATA SALADA DE CHICÓRIA MELANCIA				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE ALMEIRÃO ABACAXI				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA GOIABA			
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
	103,2059	798,4900	25,7831	40,8653	138,2768	905,1020	14,3311	57,6957	115,0673	786,4700	22,3961	34,3693	127,1650	955,5000	16,3189	44,6436	152,6970	985,9040	20,9403	48,4255
Média Semanal	CHO(G) 129,2829				ENERGIA(KCAL) 866,8932				LPD(G) 19,9559				PTN(G) 45,2047							

46	2ª Feira - 10/11/2025				3ª Feira - 11/11/2025				4ª Feira - 12/11/2025				5ª Feira - 13/11/2025				6ª Feira - 14/11/2025			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE BANANA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE 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
	99,8186	836,4700	32,5950	36,0727	122,7962	795,6500	15,7044	42,5588	123,6698	834,7420	19,6981	47,5433	153,0596	901,0400	16,6262	40,3098	124,0270	877,1040	21,1023	45,4953
Média Semanal	CHO(G) 124,6742				ENERGIA(KCAL) 849,0012				LPD(G) 21,0256				PTN(G) 43,1842							

47	2ª Feira - 17/11/2025				3ª Feira - 18/11/2025				4ª Feira - 19/11/2025				5ª Feira - 20/11/2025				6ª Feira - 21/11/2025			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA											
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM SELETA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJOADA SALADA DE COUVE MANTEIGA LARANJA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA				FERIADO NACIONAL				PONTO FACULTATIVO			
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								
	100,8008	782,9900	25,6911	39,5103	118,0748	881,3920	25,6161	39,9308	132,4760	844,2640	17,6073	42,3945								
Média Semanal	CHO(G) 117,1172				ENERGIA(KCAL) 827,2153				LPD(G) 22,8715				PTN(G) 40,6172							

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/2025)

48	2ª Feira - 24/11/2025				3ª Feira - 25/11/2025				4ª Feira - 26/11/2025				5ª Feira - 27/11/2025				6ª Feira - 28/11/2025			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ISCAS CARNE SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA SALADA DE CHICÓRIA MAMÃO				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
	106,8142	807,6620	19,8944	50,1851	112,5216	784,6000	17,3327	45,9516	123,5698	934,7420	19,0901	47,5433	148,0736	944,0000	19,8451	47,4480	126,5070	893,5040	21,4363	48,5035
Média Semanal	CHO(G) 123,9173				ENERGIA(KCAL) 852,9016				LPD(G) 19,5217				PTN(G) 47,9863							

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 Patima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361