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

CARDÁPIO CRECHE 7 - 11 MESES (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 PÃO DE POLVILHO	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO INTEGRAL	LEITE PANQUECA DE MAÇÃ
ALMOÇO	FERIADO NACIONAL	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO BANANA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA
LANCHE TARDE		BOLO COCO	BOLINHO DE CARNE	OVOS MEXIDOS	BOLO BANANA
JANTAR		POLENTA COM FRANGO MOLHO	SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES	NHOQUE COM CARNE MOLHO	SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES
Composição Nutricional		CA MG: 327,2618 · CHO G: 111,4042 · ENERGIA KCAL: 720,2270 · FE MG: 3,7895 LPD G: 20,5372 · PTN G: 26,2052 · VIT A MCG: 297,7950 · VIT C MG: 24,2122	CA MG: 290,4643 · CHO G: 89,7725 · ENERGIA KCAL: 540,4440 · FE MG: 4,2505 LPD G: 14,7265 · PTN G: 32,2484 · VIT A MCG: 269,0250 · VIT C MG: 29,1942	CA MG: 382,5710 · CHO G: 99,3396 · ENERGIA KCAL: 808,1380 · FE MG: 6,3362 LPD G: 27,6025 · PTN G: 47,1903 · VIT A MCG: 216,4640 · VIT C MG: 33,3196	CA MG: 139,4598 · CHO G: 98,9009 · ENERGIA KCAL: 690,9730 · FE MG: 4,7173 LPD G: 17,8740 · PTN G: 35,8779 · VIT A MCG: 517,2585 · VIT C MG: 58,5156
Média Semanal	CA(MG) 335,0643	CHO(G) 94,8543	ENERGIA(KCAL) 689,9455	FE(MG) 4,7741	LPD(G) 20,1850 · PTN(G) 35,3804 · VIT A(MCG) 325,1356 · VIT C(MG) 36,5604

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 PÃO DE TAPIOCA	LEITE PÃO DE AVEIA	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO DE POLVILHO
ALMOÇO	ARROZ COM ERVILHA E MILHO FEIJÃO COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO ABACAXI	ARROZ BRANCO FEIJÃO PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE LARANJA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA ALFACE BANANA
LANCHE TARDE	TORTA LEGUMES COM CARNE	BOLO MAÇÃ	OMELETE COM AVEIA	QUIBE	BOLO COCO
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES	MACARRONADA CARNE À BOLONHESA	SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES	POLENTA COM FRANGO MOLHO	SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES
Composição Nutricional	CA MG: 327,2377 · CHO G: 108,5482 · ENERGIA KCAL: 692,4790 · FE MG: 4,8057 LPD G: 15,4738 · PTN G: 31,4467 · VIT A MCG: 621,7470 · VIT C MG: 34,3396	CA MG: 319,7363 · CHO G: 90,9871 · ENERGIA KCAL: 710,5710 · FE MG: 4,7379 LPD G: 22,7207 · PTN G: 37,7039 · VIT A MCG: 242,6560 · VIT C MG: 59,0956	CA MG: 322,0495 · CHO G: 72,7923 · ENERGIA KCAL: 535,1550 · FE MG: 3,4802 LPD G: 17,0274 · PTN G: 23,5000 · VIT A MCG: 524,8340 · VIT C MG: 52,0472	CA MG: 299,0477 · CHO G: 90,6436 · ENERGIA KCAL: 633,6880 · FE MG: 4,0834 LPD G: 17,6515 · PTN G: 30,8579 · VIT A MCG: 144,4730 · VIT C MG: 49,3842	CA MG: 333,5570 · CHO G: 129,3155 · ENERGIA KCAL: 808,2690 · FE MG: 3,8464 LPD G: 17,9132 · PTN G: 35,6906 · VIT A MCG: 482,6845 · VIT C MG: 38,4706
Média Semanal	CA(MG) 320,3257	CHO(G) 98,4573	ENERGIA(KCAL) 676,0324	FE(MG) 4,1907	LPD(G) 18,1573 · PTN(G) 31,8398 · VIT A(MCG) 405,2789 · VIT C(MG) 45,0674

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

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361

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

CARDÁPIO CRECHE 7 - 11 MESES (NOVEMBRO/2026)

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 PÃO DE AVEIA	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO INTEGRAL	
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO ABACAXI	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE LARANJA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA BANANA	FERIADO NACIONAL
LANCHE TARDE	TORTA LEGUMES COM FRANGO	BOLO COCO	MUFFIN DE COUVE COM TOMATE	OVOS MEXIDOS	
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES	POLENTA COM FRANGO MOLHO	SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES	PURÊ BATATA COM CARNE MOÍDA MOLHO	
Composição Nutricional	CA MG: 320,3297 / CHO G: 89,3440 / ENERGIA KCAL: 658,0680 / FE MG: 4,0716 LPD G: 21,9006 / PTN G: 28,2395 / VIT A MCG: 608,2720 / VIT C MG: 34,1476	CA MG: 310,8954 / CHO G: 115,2041 / ENERGIA KCAL: 757,3710 / FE MG: 3,5897 LPD G: 21,1415 / PTN G: 29,3888 / VIT A MCG: 329,6430 / VIT C MG: 25,9386	CA MG: 335,0275 / CHO G: 90,7545 / ENERGIA KCAL: 670,6340 / FE MG: 3,9576 LPD G: 23,4530 / PTN G: 26,1184 / VIT A MCG: 217,1070 / VIT C MG: 63,4483	CA MG: 321,6674 / CHO G: 106,9539 / ENERGIA KCAL: 757,2480 / FE MG: 4,5774 LPD G: 19,0898 / PTN G: 42,1585 / VIT A MCG: 516,9990 / VIT C MG: 38,3298	
Média Semanal	CA(MG) 321,9800	CHO(G) 100,5742	ENERGIA(KCAL) 710,8353	FE(MG) 4,0491	LPD(G) 21,3962	PTN(G) 31,4763	VIT A(MCG) 418,0053	VIT C(MG) 40,4761

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 PÃO DE POLVILHO	LEITE PÃO INTEGRAL	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO DE TAPIOCA
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO ISCAS CARNE SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE TOMATE MELANCIA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA ALFACE BANANA
LANCHE TARDE	TORTA LEGUMES COM CARNE	BOLO BANANA	OMELETE COM AVEIA	NUGGETS SAUDÁVEL	BOLO MAÇÃ
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES	MACARRONADA CARNE À BOLONHESA	SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES	POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO	SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES
Composição Nutricional	CA MG: 313,2253 / CHO G: 83,4589 / ENERGIA KCAL: 564,3180 / FE MG: 3,2787 LPD G: 14,2850 / PTN G: 26,9446 / VIT A MCG: 601,6490 / VIT C MG: 30,5566	CA MG: 296,5115 / CHO G: 88,9283 / ENERGIA KCAL: 611,9310 / FE MG: 4,1607 LPD G: 17,2943 / PTN G: 27,0624 / VIT A MCG: 209,3540 / VIT C MG: 48,1986	CA MG: 310,6610 / CHO G: 70,1395 / ENERGIA KCAL: 515,6160 / FE MG: 3,4670 LPD G: 15,7931 / PTN G: 23,8367 / VIT A MCG: 650,1500 / VIT C MG: 29,2052	CA MG: 293,4778 / CHO G: 78,3099 / ENERGIA KCAL: 567,1370 / FE MG: 3,5262 LPD G: 14,9616 / PTN G: 31,1254 / VIT A MCG: 136,6080 / VIT C MG: 43,8943	CA MG: 315,6374 / CHO G: 116,9254 / ENERGIA KCAL: 739,3530 / FE MG: 4,4713 LPD G: 16,5198 / PTN G: 34,7997 / VIT A MCG: 488,6545 / VIT C MG: 33,1626
Média Semanal	CA(MG) 306,3026	CHO(G) 87,5524	ENERGIA(KCAL) 599,6710	FE(MG) 3,7796	LPD(G) 15,7707	PTN(G) 28,7542	VIT A(MCG) 417,2831	VIT C(MG) 35,4155

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

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361

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

CARDÁPIO CRECHE 7 - 11 MESES (NOVEMBRO/2026)

49	2ª Feira - 30/11/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE PÃO DE AVEIA			
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO MAÇÃ			
LANCHE TARDE	TORTA LEGUMES COM FRANGO			
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES			
Composição Nutricional	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG
	321,3516	88,2288	651,2300	4,0892
	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG
	21,6268	28,0881	607,2620	34,0276

Média Semanal	CA(MG)	CHO(G)	ENERGIA(KCAL)	FE(MG)	LPD(G)	PTN(G)	VIT A(MCG)	VIT C(MG)
	321,3516	88,2288	651,2300	4,0892	21,6268	28,0881	607,2620	34,0276

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

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361

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

CARDÁPIO CRECHE 1 - 3 ANOS (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 PÃO DE POLVILHO	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO INTEGRAL	LEITE PANQUECA DE MAÇÃ
ALMOÇO	FERIADO NACIONAL	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO BANANA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA
LANCHE TARDE		BOLO COCO	BOLINHO DE CARNE	OVOS MEXIDOS	BOLO BANANA
JANTAR		POLENTA COM FRANGO MOLHO	SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES	NHOQUE COM CARNE MOLHO	SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES
Composição Nutricional		CA MG: 295,7684 / CHO G: 153,3764 / ENERGIA KCAL: 988,3150 / FE MG: 6,6762 LPD G: 26,2466 / PTN G: 38,5911 / VIT A MCG: 894,8260 / VIT C MG: 34,4720	CA MG: 368,6098 / CHO G: 132,5210 / ENERGIA KCAL: 929,1860 / FE MG: 8,6862 LPD G: 21,3239 / PTN G: 51,8743 / VIT A MCG: 307,9390 / VIT C MG: 47,1490	CA MG: 443,8595 / CHO G: 136,9004 / ENERGIA KCAL: 1.041,2800 / FE MG: 9,0469 LPD G: 32,3086 / PTN G: 57,5567 / VIT A MCG: 273,0950 / VIT C MG: 40,0720	CA MG: 403,4784 / CHO G: 122,7815 / ENERGIA KCAL: 866,6540 / FE MG: 6,2424 LPD G: 23,6364 / PTN G: 44,4318 / VIT A MCG: 1.629,6800 / VIT C MG: 94,5208
Média Semanal	CA(MG) 402,9285	CHO(G) 136,3948	ENERGIA(KCAL) 956,3588	FE(MG) 7,6629	LPD(G) 25,8789	PTN(G) 48,1135	VIT A(MCG) 626,3650	VIT C(MG) 54,0537

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 PÃO DE TAPIOCA	LEITE PÃO DE AVEIA	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO DE POLVILHO
ALMOÇO	ARROZ COM ERVILHA E MILHO FEIJÃO COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO ABACAXI	ARROZ BRANCO FEIJÃO PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE LARANJA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA ALFACE BANANA
LANCHE TARDE	TORTA LEGUMES COM CARNE	BOLO MAÇÃ	OMELETE COM AVEIA	QUIBE	BOLO COCO
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES	MACARRONADA CARNE À BOLONHESA	SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES	POLENTA COM FRANGO MOLHO	SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES
Composição Nutricional	CA MG: 369,9453 / CHO G: 110,0771 / ENERGIA KCAL: 793,0160 / FE MG: 5,8724 LPD G: 23,9926 / PTN G: 36,5039 / VIT A MCG: 527,7070 / VIT C MG: 36,0922	CA MG: 373,9012 / CHO G: 128,9778 / ENERGIA KCAL: 920,9480 / FE MG: 7,2645 LPD G: 26,2840 / PTN G: 44,6808 / VIT A MCG: 256,8940 / VIT C MG: 66,4980	CA MG: 409,7052 / CHO G: 124,0636 / ENERGIA KCAL: 835,1650 / FE MG: 7,3186 LPD G: 21,7997 / PTN G: 36,5922 / VIT A MCG: 625,6035 / VIT C MG: 84,6493	CA MG: 369,1744 / CHO G: 139,3090 / ENERGIA KCAL: 910,2600 / FE MG: 6,6775 LPD G: 22,5734 / PTN G: 41,1298 / VIT A MCG: 189,3750 / VIT C MG: 80,0760	CA MG: 378,2878 / CHO G: 156,4966 / ENERGIA KCAL: 977,9590 / FE MG: 5,1784 LPD G: 21,6054 / PTN G: 43,7375 / VIT A MCG: 956,2130 / VIT C MG: 43,1908
Média Semanal	CA(MG) 380,2027	CHO(G) 131,7848	ENERGIA(KCAL) 887,4698	FE(MG) 6,4623	LPD(G) 23,2490	PTN(G) 40,5288	VIT A(MCG) 511,1585	VIT C(MG) 62,1013

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

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361

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

CARDÁPIO CRECHE 1 - 3 ANOS (NOVEMBRO/2026)

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 PÃO DE AVEIA	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO INTEGRAL	
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO ABACAXI	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE LARANJA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA BANANA	FERIADO NACIONAL
LANCHE TARDE	TORTA LEGUMES COM FRANGO	BOLO COCO	MUFFIN DE COUVE COM TOMATE	OVOS MEXIDOS	
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES	POLENTA COM FRANGO MOLHO	SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES	PURÊ BATATA COM CARNE MOÍDA MOLHO	
Composição Nutricional	CA MG: 372,2904 / CHO G: 112,7908 / ENERGIA KCAL: 829,2910 / FE MG: 6,2188 LPD G: 27,5387 / PTN G: 34,8588 / VIT A MCG: 506,0920 / VIT C MG: 35,2012	CA MG: 351,4508 / CHO G: 143,8791 / ENERGIA KCAL: 911,2860 / FE MG: 5,2250 LPD G: 23,4926 / PTN G: 34,0017 / VIT A MCG: 344,1250 / VIT C MG: 33,8639	CA MG: 413,0708 / CHO G: 145,1564 / ENERGIA KCAL: 969,7700 / FE MG: 7,0412 LPD G: 28,0154 / PTN G: 38,5453 / VIT A MCG: 252,0410 / VIT C MG: 97,7239	CA MG: 370,1230 / CHO G: 116,7130 / ENERGIA KCAL: 848,1280 / FE MG: 5,3920 LPD G: 22,7299 / PTN G: 47,6761 / VIT A MCG: 608,2790 / VIT C MG: 48,7710	
Média Semanal	CA(MG) 376,7337	CHO(G) 129,6348	ENERGIA(KCAL) 889,6188	FE(MG) 5,9692	LPD(G) 25,4442	PTN(G) 38,2685	VIT A(MCG) 427,6343	VIT C(MG) 53,8895

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 PÃO DE POLVILHO	LEITE PÃO INTEGRAL	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO DE TAPIOCA
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO ISCAS CARNE SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE TOMATE MELANCIA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA ALFACE BANANA
LANCHE TARDE	TORTA LEGUMES COM CARNE	BOLO BANANA	OMELETE COM AVEIA	NUGGETS SAUDÁVEL	BOLO MAÇÃ
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES	MACARRONADA CARNE À BOLONHESA	SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES	POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO	SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES
Composição Nutricional	CA MG: 373,2279 / CHO G: 113,5535 / ENERGIA KCAL: 822,5140 / FE MG: 5,7221 LPD G: 25,2585 / PTN G: 36,5766 / VIT A MCG: 513,6040 / VIT C MG: 32,1242	CA MG: 362,3340 / CHO G: 126,7258 / ENERGIA KCAL: 860,1240 / FE MG: 7,3524 LPD G: 23,8855 / PTN G: 36,9405 / VIT A MCG: 299,0810 / VIT C MG: 60,0100	CA MG: 395,1157 / CHO G: 119,9867 / ENERGIA KCAL: 819,2650 / FE MG: 7,4264 LPD G: 20,6654 / PTN G: 38,7936 / VIT A MCG: 878,6160 / VIT C MG: 45,8638	CA MG: 362,5072 / CHO G: 124,9057 / ENERGIA KCAL: 833,7940 / FE MG: 6,1320 LPD G: 19,3443 / PTN G: 41,8955 / VIT A MCG: 173,0690 / VIT C MG: 73,4731	CA MG: 357,6426 / CHO G: 139,5977 / ENERGIA KCAL: 890,4590 / FE MG: 5,7998 LPD G: 20,5858 / PTN G: 42,1910 / VIT A MCG: 947,1050 / VIT C MG: 46,1538
Média Semanal	CA(MG) 370,1654	CHO(G) 124,9539	ENERGIA(KCAL) 845,2312	FE(MG) 6,4793	LPD(G) 21,9479	PTN(G) 39,2794	VIT A(MCG) 562,2950	VIT C(MG) 51,5250

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

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361

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

CARDÁPIO CRECHE 1 - 3 ANOS (NOVEMBRO/2026)

49	2ª Feira - 30/11/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE PÃO DE AVEIA			
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO MAÇÃ			
LANCHE TARDE	TORTA LEGUMES COM FRANGO			
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES			
Composição Nutricional	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG
	374,0123	111,8484	831,2930	6,2857
	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG
	27,7681	35,6228	505,2820	35,2092

Média Semanal	CA(MG)	CHO(G)	ENERGIA(KCAL)	FE(MG)	LPD(G)	PTN(G)	VIT A(MCG)	VIT C(MG)
	374,0123	111,8484	831,2930	6,2857	27,7681	35,6228	505,2820	35,2092

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

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361

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

CARDÁPIO PRÉ ESCOLA 4 - 5 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		LEITE MAÇÃ	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO INTEGRAL	LEITE LARANJA
REFEIÇÃO PADRÃO	FERIADO NACIONAL	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO BANANA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA
Composição Nutricional		CHO G: 74,6435 / ENERGIA KCAL: 431,1220 / LPD G: 9,2396 / PTN G: 15,8704	CHO G: 64,7516 / ENERGIA KCAL: 431,5490 / LPD G: 9,8040 / PTN G: 21,3148	CHO G: 89,5694 / ENERGIA KCAL: 514,7170 / LPD G: 9,9496 / PTN G: 20,1754	CHO G: 62,3442 / ENERGIA KCAL: 381,3580 / LPD G: 6,7626 / PTN G: 19,7419
Média Semanal	CHO(G) 72,8272	ENERGIA(KCAL) 439,6860	LPD(G) 8,9390	PTN(G) 19,2756	

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 MAÇÃ	LEITE PÃO DE AVEIA	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE BANANA
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ COM ERVILHA E MILHO FEIJÃO COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO ABACAXI	ARROZ BRANCO FEIJÃO PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE LARANJA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA
Composição Nutricional	CHO G: 85,8051 / ENERGIA KCAL: 466,0730 / LPD G: 7,2615 / PTN G: 17,7297	CHO G: 68,9325 / ENERGIA KCAL: 477,4950 / LPD G: 13,1934 / PTN G: 22,7329	CHO G: 78,6111 / ENERGIA KCAL: 486,7790 / LPD G: 10,8578 / PTN G: 19,9530	CHO G: 73,0075 / ENERGIA KCAL: 450,0000 / LPD G: 10,0978 / PTN G: 18,6103	CHO G: 89,9342 / ENERGIA KCAL: 488,9560 / LPD G: 7,5286 / PTN G: 20,1599
Média Semanal	CHO(G) 79,2581	ENERGIA(KCAL) 473,8606	LPD(G) 9,7878	PTN(G) 19,8371	

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 MAÇÃ	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO INTEGRAL	
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO ABACAXI	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE LARANJA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA BANANA	FERIADO NACIONAL
Composição Nutricional	CHO G: 75,6815 / ENERGIA KCAL: 415,1670 / LPD G: 7,8461 / PTN G: 14,1814	CHO G: 73,0662 / ENERGIA KCAL: 465,7210 / LPD G: 10,0784 / PTN G: 21,8505	CHO G: 73,0075 / ENERGIA KCAL: 450,0000 / LPD G: 10,0978 / PTN G: 18,6103	CHO G: 89,5253 / ENERGIA KCAL: 521,1890 / LPD G: 9,4390 / PTN G: 22,6593	
Média Semanal	CHO(G) 77,8201	ENERGIA(KCAL) 463,0193	LPD(G) 9,3653	PTN(G) 19,3254	

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:
LANCHE ENTRADA MANHÃ: 07:30 AS 08:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO MANHÃ: 10:00 AS 11:00 h
LANCHE ENTRADA TARDE: 13:00 AS 13:30 h / REFEIÇÃO PADRÃO TARDE: 15:00 AS 16:00 h
CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361

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 PRÉ ESCOLA 4 - 5 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 MAÇÃ	LEITE PÃO INTEGRAL	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE BANANA
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO ISCAS CARNE SALADA DE REPOLHO MAÇÃ	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE TOMATE MELANCIA	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA
Composição Nutricional	CHO G: 72,9452 / ENERGIA KCAL: 413,9250 / LPD G: 7,0931 / PTN G: 17,3792	CHO G: 75,7760 / ENERGIA KCAL: 475,8550 / LPD G: 11,2623 / PTN G: 20,1114	CHO G: 74,1410 / ENERGIA KCAL: 503,6234 / LPD G: 12,6467 / PTN G: 24,0333	CHO G: 69,4294 / ENERGIA KCAL: 424,1170 / LPD G: 8,5276 / PTN G: 18,7274	CHO G: 89,9342 / ENERGIA KCAL: 486,9560 / LPD G: 7,5286 / PTN G: 20,1599
Média Semanal	CHO(G) 76,4452	ENERGIA(KCAL) 461,2952	LPD(G) 9,4117	PTN(G) 20,0822	

49	2ª Feira - 30/11/2026
LANCHE ENTRADA	LEITE MAÇÃ
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO MAÇÃ
Composição Nutricional	CHO G: 73,5605 / ENERGIA KCAL: 405,6470 / LPD G: 7,6944 / PTN G: 13,8880
Média Semanal	CHO(G) 73,5605 / ENERGIA(KCAL) 405,6470 / LPD(G) 7,6944 / PTN(G) 13,8880

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:
LANCHE ENTRADA MANHÃ: 07:30 AS 08:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO MANHÃ: 10:00 AS 11:00 h
LANCHE ENTRADA TARDE: 13:00 AS 13:30 h / REFEIÇÃO PADRÃO TARDE: 15:00 AS 16:00 h
CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361

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 PRÉ ESCOLA INTEGRAL 04-05 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 MAÇÃ	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO INTEGRAL	LEITE LARANJA
ALMOÇO	FERIADO NACIONAL	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE TOMATE MELÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO	MACARRONADA PICADINHO CARNE NO MOLHO SALADA DE ACELGA
LANCHE TARDE		PÃO MAÇÃ	VITAMINADO DE BANANA	PÃO BANANA	PÃO LARANJA
Composição Nutricional		CHO G: 168,2248 / ENERGIA KCAL: 1.021,3120 / LPD G: 21,5761 / PTN G: 42,8670	CHO G: 154,7280 / ENERGIA KCAL: 940,1690 / LPD G: 18,2596 / PTN G: 40,4950	CHO G: 178,9252 / ENERGIA KCAL: 1.140,5230 / LPD G: 25,3716 / PTN G: 52,5716	CHO G: 160,5258 / ENERGIA KCAL: 994,4060 / LPD G: 15,8491 / PTN G: 55,4383
Média Semanal	CHO(G) 165,6010	ENERGIA(KCAL) 1.024,1250	LPD(G) 20,2691	PTN(G) 47,8358	

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 MAÇÃ	LEITE PÃO DE AVEIA	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE BANANA
ALMOÇO	ARROZ COM ERVILHA E MILHO FEIJÃO COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO SALADA DE PEPINO MAMÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE	MACARRONADA PICADINHO CARNE NO MOLHO SALADA DE ALFACE
LANCHE TARDE	PÃO MAÇÃ	PÃO ABACAXI	VITAMINADO DE MAÇÃ	PÃO LARANJA	PÃO BANANA
Composição Nutricional	CHO G: 133,0189 / ENERGIA KCAL: 786,9290 / LPD G: 13,6790 / PTN G: 37,1465	CHO G: 155,7469 / ENERGIA KCAL: 968,6830 / LPD G: 22,8030 / PTN G: 41,8611	CHO G: 176,4412 / ENERGIA KCAL: 1.088,4470 / LPD G: 25,1470 / PTN G: 42,2654	CHO G: 162,0955 / ENERGIA KCAL: 926,9700 / LPD G: 16,1301 / PTN G: 39,6227	CHO G: 183,6208 / ENERGIA KCAL: 1.081,3960 / LPD G: 16,5671 / PTN G: 55,2713
Média Semanal	CHO(G) 162,0647	ENERGIA(KCAL) 974,8850	LPD(G) 18,8652	PTN(G) 42,4334	

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 MAÇÃ	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE PÃO INTEGRAL	
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO	ARROZ BRANCO ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE PEPINO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE LARANJA	MACARRONADA PICADINHO CARNE NO MOLHO SALADA DE ACELGA	FERIADO NACIONAL
LANCHE TARDE	PÃO MAÇÃ	PÃO ABACAXI	VITAMINADO DE BANANA	PÃO BANANA	
Composição Nutricional	CHO G: 162,4959 / ENERGIA KCAL: 884,9870 / LPD G: 13,8557 / PTN G: 31,0096	CHO G: 145,5384 / ENERGIA KCAL: 981,8636 / LPD G: 22,9644 / PTN G: 48,2011	CHO G: 165,2575 / ENERGIA KCAL: 967,7706 / LPD G: 18,5761 / PTN G: 37,9747	CHO G: 182,0889 / ENERGIA KCAL: 1.115,3290 / LPD G: 18,4975 / PTN G: 57,8517	
Média Semanal	CHO(G) 164,0697	ENERGIA(KCAL) 987,5373	LPD(G) 18,4734	PTN(G) 43,7843	

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:
LANCHE MANHÃ: 10:00 AS 10:30 h / ALMOÇO: 12:00 AS 12:30 h / LANCHE TARDE: 14:35 AS 15:05 h
CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361

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

CARDÁPIO PRÉ ESCOLA INTEGRAL 04-05 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 MAÇÃ	LEITE PÃO INTEGRAL	LEITE PÃO DE CENOURA	LEITE PÃO DE MILHO	LEITE BANANA
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO ISCAS CARNE SALADA DE REPOLHO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE TOMATE	ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO	MACARRONADA PICADINHO CARNE NO MOLHO SALADA DE ALFACE
LANCHE TARDE	PÃO MAÇÃ	PÃO MELANCIA	VITAMINADO BANANA E MAMÃO	PÃO LARANJA	PÃO 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
	161,0436	1.009,0320	17,4442	53,5974	165,7538	958,5350	17,3298	37,2194	154,0799	937,0980	17,7141	41,6521	161,1452	1.059,3230	23,9736	51,3110	183,0208	1.081,2960	16,5671	55,2713

Média Semanal	CHO(G)	ENERGIA(KCAL)	LPD(G)	PTN(G)
	165,0087	1.009,0768	18,6058	47,8102

49	2ª Feira - 30/11/2026
LANCHE MANHÃ	LEITE MAÇÃ
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO
LANCHE TARDE	PÃO MAÇÃ

Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	161,0565	992,9470	20,7964	43,6858

Média Semanal	CHO(G)	ENERGIA(KCAL)	LPD(G)	PTN(G)
	161,0565	992,9470	20,7964	43,6858

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:
LANCHE MANHÃ: 10:00 AS 10:30 h / ALMOÇO: 12:00 AS 12:30 h / LANCHE TARDE: 14:35 AS 15:05 h
CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361

PREFEITURA MUNICIPAL DE PEDERNEIRAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - 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 6 - 10 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
					60,1474	407,5020	6,7825	26,1541	68,6784	529,7560	13,8345	32,2586	95,1580	573,2940	11,1516	26,5872	68,7198	639,7540	23,4761	46,8503

Média Semanal			
CHO(G) 73,1759	ENERGIA(KCAL) 537,5765	LPD(G) 13,8112	PTN(G) 32,7626

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 PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA 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
	73,9903	477,6210	18,7223	20,7395	67,9576	457,8540	9,6028	25,4689	66,2335	442,3950	12,7425	14,7356	86,2292	521,0340	10,3206	23,3861	89,4432	592,0160	13,2386	31,1859

Média Semanal			
CHO(G) 73,6308	ENERGIA(KCAL) 484,0828	LPD(G) 11,2894	PTN(G) 22,8252

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
	67,2864	493,8020	15,4412	22,0301	71,1282	478,4140	9,3664	27,6885	73,6432	486,4920	13,9016	18,8274	97,6362	550,5020	6,6666	27,6489

Média Semanal			
CHO(G) 77,4240	ENERGIA(KCAL) 502,3030	LPD(G) 11,3440	PTN(G) 24,0487

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 6 - 10 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	73,7834	557,1020	19,2685	22,6131
3ª Feira - 24/11/2026	73,3464	476,9640	10,6235	23,7928
4ª Feira - 25/11/2026	64,6018	454,8820	12,0678	22,3706
5ª Feira - 26/11/2026	84,7780	533,3940	10,7556	26,7492
6ª Feira - 27/11/2026	89,4432	592,0100	13,2386	26,3859

Média Semanal				
	CHO(G) 77,1906	ENERGIA(KCAL) 522,8704	LPD(G) 13,1908	PTN(G) 25,3423

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	64,6344	492,0020	16,2665	22,0166

Média Semanal				
	CHO(G) 64,6344	ENERGIA(KCAL) 492,0020	LPD(G) 16,2665	PTN(G) 22,0166

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 6 - 10 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
					159,8368	1.044,4300	24,2806	48,0095	176,3218	1.195,9920	26,9806	63,6785	166,4166	1.201,4900	39,8372	46,7141	119,7138	1.047,2420	40,3741	61,9573

Média Semanal	CHO(G)	ENERGIA(KCAL)	LPD(G)	PTN(G)
	155,5723	1.122,4135	32,8681	55,5899

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 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	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	174,1219	1.045,4870	21,0135	42,2170	171,1468	1.193,7640	33,0743	55,7027	176,3309	1.122,6630	26,9286	43,2110	154,5367	1.044,7700	31,8466	37,6856	177,9430	1.182,3140	29,0873	56,3790

Média Semanal	CHO(G)	ENERGIA(KCAL)	LPD(G)	PTN(G)
	171,2159	1.117,7996	28,3901	47,4391

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
	158,7250	1.029,9300	28,2734	37,9951	154,8458	1.095,2640	29,6344	53,6963	181,4637	1.088,3700	23,3176	42,4276	160,1670	1.167,6140	36,8833	53,3090

Média Semanal	CHO(G)	ENERGIA(KCAL)	LPD(G)	PTN(G)
	163,8004	1.095,2945	29,5272	46,9070

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:
LANCHE MANHÃ: 08:30 AS 09:30 h / ALMOÇO: 11:00 AS 13:00 h / LANCHE TARDE: 14:30 AS 15:30 h
CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361

PREFEITURA MUNICIPAL DE PEDERNEIRAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - 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 6 - 10 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
	175,1826	1.184,0500	33,0095	48,2604	186,0826	1.340,3140	39,2326	65,1476	195,4518	1.285,5740	27,3516	68,2935	152,5586	1.148,0900	39,3332	48,8461	177,9430	1.180,0140	28,0973	56,4590

Média Semanal	CHO(G)	ENERGIA(KCAL)	LPD(G)	PTN(G)
	177,4433	1.227,6102	33,5847	57,4013

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
	154,2796	1.017,4600	28,8627	37,0508

Média Semanal	CHO(G)	ENERGIA(KCAL)	LPD(G)	PTN(G)
	154,2796	1.017,4600	28,8627	37,0508

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:
LANCHE MANHÃ: 08:30 AS 09:30 h / ALMOÇO: 11:00 AS 13:00 h / LANCHE TARDE: 14:30 AS 15:30 h
CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361