



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 (OUTUBRO/2026)

40									5ª Feira - 01/10/2026				6ª Feira - 02/10/2026			
LANCHE MANHÃ									LEITE PÃO DE MILHO				LEITE PANQUECA DE MAÇÃ			
ALMOÇO									ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE BETERRABA LARANJA				MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA ALFACE BANANA			
LANCHE TARDE									QUIBE				BOLO COCO			
JANTAR									PURÊ BATATA COM CARNE MOÍDA MOLHO				SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES			
Composição Nutricional									CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG
									317,6484	66,1750	579,5270	3,4299	366,3140	141,8378	892,0460	4,8514
									LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG
									10,5930	38,2601	219,5790	79,1974	10,4332	39,4931	499,6095	33,3296
Média Semanal	CA(MG) 331,9812		CHO(G) 103,9064		ENERGIA(KCAL) 735,7855		FE(MG) 4,1606		LPD(G) 19,5131		PTN(G) 38,9266		VIT A(MCG) 359,6193		VIT C(MG) 56,2590	

41	2ª Feira - 05/10/2026				3ª Feira - 06/10/2026				4ª Feira - 07/10/2026				5ª Feira - 08/10/2026				6ª Feira - 09/10/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE PÃO DE TAPIOCA				LEITE PÃO DE CENOURA				LEITE PÃO DE MILHO				LEITE PÃO INTEGRAL				LEITE PÃO DE POLVILHO			
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO ACEBOLADO SALADA DE TOMATE MAÇÃ				ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO ABACAXI				ARROZ BRANCO FEIJÃO PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO				ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA ALFACE BANANA				MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA			
LANCHE TARDE	TORTA LEGUMES COM CARNE				BOLO COCO				MUFFIN DE COUVE COM TOMATE				OVOS MEXIDOS				BOLO MAÇÃ			
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES				POLENTA COM FRANGO MOLHO				SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES				PURÊ BATATA COM CARNE MOÍDA MOLHO				SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES			
Composição Nutricional	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG
	311,7622	89,8658	595,0228	3,4303	310,3398	115,9447	758,6060	3,4336	302,6675	82,0634	627,8400	3,7949	307,0093	87,8362	645,2220	3,9954	333,7624	94,4192	642,7080	4,0060
	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG
	15,2922	28,7577	940,9378	31,4078	21,4918	28,2442	309,9388	20,8342	23,0316	24,2963	402,1160	57,5273	19,9023	31,9679	174,2730	26,9214	15,3684	33,4629	311,6293	58,9926
Média Semanal	CA(MG) 319,1082		CHO(G) 94,0462		ENERGIA(KCAL) 653,8824		FE(MG) 3,7729		LPD(G) 19,0214		PTN(G) 28,9450		VIT A(MCG) 407,7811		VIT C(MG) 38,8986					

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 Fatima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO CRECHE 7 - 11 MESES (OUTUBRO/2026)

42	2ª Feira - 12/10/2026				3ª Feira - 13/10/2026				4ª Feira - 14/10/2026				5ª Feira - 15/10/2026				6ª Feira - 16/10/2026			
LANCHE MANHÃ					LEITE PÃO DE AVEIA				LEITE PÃO DE CENOURA				LEITE PÃO DE MILHO				LEITE PANQUECA DE MAÇÃ			
ALMOÇO	FERIADO NACIONAL				ARROZ COM ERVILHA E MILHO FEIJÃO COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ				ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO MELÃO				ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA ALFACE LARANJA				MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE AÇELGA LARANJA			
LANCHE TARDE					TORTA LEGUMES COM FRANGO				BOLINHO DE CARNE				OMELETE COM AVEIA				BOLO COCO			
JANTAR					MACARRONADA CARNE À BOLONHESA				SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES				POLENTA COM FRANGO MOLHO				SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES			
Composição Nutricional					CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG
					328,3291	110,9453	769,4676	5,3250	295,8417	76,3778	580,1930	3,8885	314,9399	85,6272	620,1319	6,0113	367,5148	125,4828	828,8448	4,7734
					LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG
					22,0106	33,5994	211,2859	34,2316	16,2659	21,9372	434,8450	27,5572	19,5397	27,8379	184,4839	51,8252	29,0262	39,9561	536,9595	58,7506
Média Semanal	CA(MG) 326,6560		CHO(G) 99,5833		ENERGIA(KCAL) 699,6638		FE(MG) 4,4990		LPD(G) 19,4906		PTN(G) 33,1424		VIT A(MCG) 341,8931		VIT C(MG) 42,8912					

43	2ª Feira - 19/10/2026				3ª Feira - 20/10/2026				4ª Feira - 21/10/2026				5ª Feira - 22/10/2026				6ª Feira - 23/10/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE PÃO DE TAPIOCA				LEITE PÃO DE CENOURA				LEITE PÃO DE MILHO				LEITE PÃO INTEGRAL				LEITE PÃO DE POLVILHO			
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO MAÇÃ				ARROZ BRANCO ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA MELANCIA				ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA ALFACE ABACAXI				ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO BANANA				MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE AÇELGA LARANJA			
LANCHE TARDE	TORTA LEGUMES COM CARNE				BOLO COCO				OVOS MEXIDOS				NUGGETS SAUDÁVEL				BOLO BANANA			
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES				POLENTA COM FRANGO MOLHO				NHOQUE COM CARNE MOLHO				PURÊ BATATA COM CARNE MOÍDA MOLHO				SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES			
Composição Nutricional	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG
	319,1403	91,1390	662,6800	3,6408	314,1154	112,2037	745,4410	4,0810	362,8053	76,2374	737,8640	6,6354	360,9264	84,2612	660,7219	3,7136	327,2028	84,5787	667,1980	3,6223
	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG
	15,5540	27,0281	832,1470	34,1476	20,9625	29,3644	395,8430	34,6436	27,3755	50,5826	228,8293	36,9906	19,7843	35,6803	224,6258	54,7965	13,3540	32,0754	509,2035	54,8056
Média Semanal	CA(MG) 328,8501		CHO(G) 90,0880		ENERGIA(KCAL) 670,7828		FE(MG) 4,3486		LPD(G) 19,8000		PTN(G) 35,7484		VIT A(MCG) 396,3464		VIT C(MG) 43,4468					

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 Fatima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO CRECHE 7 - 11 MESES (OUTUBRO/2026)

44	2ª Feira - 26/10/2026				3ª Feira - 27/10/2026				4ª Feira - 28/10/2026				5ª Feira - 29/10/2026				6ª Feira - 30/10/2026	
LANCHE MANHÃ	LEITE PÃO DE AVEIA				LEITE PÃO INTEGRAL				LEITE PÃO DE CENOURA				LEITE PÃO DE MILHO					
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ				ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO BANANA				ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA ALFACE LARANJA				FERIADO MUNICIPAL	
LANCHE TARDE	TORTA LEGUMES COM FRANGO				BOLO MAÇÃ				MUFFIN DE COUVE COM TOMATE				OMELETE COM AVEIA					
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES				MACARRONADA CARNE À BOLONHESA				SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES				POLENTA COM FRANGO MOLHO					
Composição Nutricional	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG		
	320,7537	89,2940	658,2880	4,8717	314,9313	117,4104	804,4610	4,2769	327,3426	87,4348	646,2000	4,2855	326,1971	104,4779	731,5570	4,4593		
	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG		
	21,6006	38,3195	608,2720	34,3426	21,7741	39,1251	249,5060	60,4956	24,4463	26,1320	438,4275	60,1643	18,7262	36,0326	494,2090	59,8136		
Média Semanal	CA(MG) 322,2562		CHO(G) 99,6543		ENERGIA(KCAL) 720,1265		FE(MG) 4,2984		LPD(G) 21,7118		PTN(G) 33,9123		VIT A(MCG) 447,6036		VIT C(MG) 48,6563			

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 Fatima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361

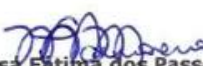


CARDÁPIO CRECHE 1 - 3 ANOS (OUTUBRO/2026)

40	5ª Feira - 01/10/2026				6ª Feira - 02/10/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE PÃO DE MILHO				LEITE PANQUECA DE MAÇÃ			
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE BETERRABA LARANJA				MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA ALFACE BANANA			
LANCHE TARDE	QUIBE				BOLO COCO			
JANTAR	PURÊ BATATA COM CARNE MOÍDA MOLHO				SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES			
Composição Nutricional	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG
	395,7824	120,9684	884,5190	6,4238	384,9699	162,5526	1.825,5690	6,8932
	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG
	23,1089	50,7082	256,3280	1,09,7390	23,3684	46,5815	158,8630	46,6908
Média Semanal	CA(MG) 390,1761		CHO(G) 141,7605		ENERGIA(KCAL) 955,0440		FE(MG) 6,2579	

41	2ª Feira - 05/10/2026				3ª Feira - 06/10/2026				4ª Feira - 07/10/2026				5ª Feira - 08/10/2026				6ª Feira - 09/10/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE PÃO DE TAPIOCA				LEITE PÃO DE CENOURA				LEITE PÃO DE MILHO				LEITE PÃO INTEGRAL				LEITE PÃO DE POLVILHO			
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO ACEBOLADO SALADA DE TOMATE MAÇÃ				ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO ABACAXI				ARROZ BRANCO FEIJÃO PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO				ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA ALFACE BANANA				MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA LARANJA			
LANCHE TARDE	TORTA LEGUMES COM CARNE				BOLO COCO				MUFFIN DE COUVE COM TOMATE				OVOS MEXIDOS				BOLO MAÇÃ			
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES				POLENTA COM FRANGO MOLHO				SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES				PURÊ BATATA COM CARNE MOÍDA MOLHO				SOPA CARNE, FUBÁ E LEGUMES			
Composição Nutricional	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG
	358,5935	111,5016	796,5090	5,7499	345,0182	152,8355	970,6080	6,0182	413,9938	138,7848	946,8900	7,3280	374,3175	125,6467	883,6100	6,7194	601,8736	125,3675	841,5240	5,6315
	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG
	25,1891	33,9361	539,0428	31,2792	24,8612	37,6138	332,8719	31,0438	27,7689	36,8086	485,6955	90,1294	25,7140	42,0538	241,8620	38,3518	20,3958	42,3760	1.028,7800	93,6538
Média Semanal	CA(MG) 382,7592		CHO(G) 130,8510		ENERGIA(KCAL) 888,3464		FE(MG) 6,2840		LPD(G) 24,7258		PTN(G) 38,4337		VIT A(MCG) 525,6581		VIT C(MG) 56,8913					

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 Fatima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO CRECHE 1 - 3 ANOS (OUTUBRO/2026)

42	2ª Feira - 12/10/2026				3ª Feira - 13/10/2026				4ª Feira - 14/10/2026				5ª Feira - 15/10/2026				6ª Feira - 16/10/2026			
LANCHE MANHÃ					LEITE PÃO DE AVEIA				LEITE PÃO DE CENOURA				LEITE PÃO DE MILHO				LEITE PANQUECA DE MAÇÃ			
ALMOÇO	FERIADO NACIONAL				ARROZ COM ERVILHA E MILHO FEIJÃO COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ				ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO MELÃO				ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA ALFACE LARANJA				MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE AÇELGA LARANJA			
LANCHE TARDE					TORTA LEGUMES COM FRANGO				BOLINHO DE CARNE				OMELETE COM AVEIA				BOLO COCO			
JANTAR					MACARRONADA CARNE À BOLONHESA				SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES				POLENTA COM FRANGO MOLHO				SOPA CARNE, FUBÃ E LEGUMES			
Composição Nutricional					CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG
					378,1931	123,5205	890,8180	6,7555	362,3874	123,5394	845,2940	7,2047	387,3712	131,2355	890,9540	6,5626	423,7893	144,8029	903,3690	6,0882
					LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG
					26,9078	40,5053	263,3250	42,3814	19,8793	43,3308	459,3060	40,5308	25,2694	37,5124	230,7920	78,1580	22,6144	46,6315	1.035,7630	93,5408
Média Semanal	CA(MG) 387,9303		CHO(G) 131,2245		ENERGIA(KCAL) 897,6088			FE(MG) 6,6518		LPD(G) 23,7405		PTN(G) 41,9458		VIT A(MCG) 497,2965		VIT C(MG) 63,6503				

43	2ª Feira - 19/10/2026				3ª Feira - 20/10/2026				4ª Feira - 21/10/2026				5ª Feira - 22/10/2026				6ª Feira - 23/10/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE PÃO DE TAPIOCA				LEITE PÃO DE CENOURA				LEITE PÃO DE MILHO				LEITE PÃO INTEGRAL				LEITE PÃO DE POLVILHO			
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO MAÇÃ				ARROZ BRANCO ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA MELANCIA				ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA ALFACE ABACAXI				ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO BANANA				MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE AÇELGA LARANJA			
LANCHE TARDE	TORTA LEGUMES COM CARNE				BOLO COCO				OVOS MEXIDOS				NUGGETS SAUDÁVEL				BOLO BANANA			
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES				POLENTA COM FRANGO MOLHO				NHOQUE COM CARNE MOLHO				PURÊ BATATA COM CARNE MOÍDA MOLHO				SOPA CARNE, FUBÃ E LEGUMES			
Composição Nutricional	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG
	369,4718	112,7810	790,6980	5,7209	367,0980	140,0001	896,5860	6,2172	443,2782	120,4761	1.002,9460	9,3302	356,5874	124,5058	886,7940	6,3215	397,1944	116,7255	818,0440	5,3088
	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG
	24,9417	33,3241	325,1928	35,2012	23,2496	34,2347	492,8356	50,2320	32,7767	66,7465	274,0655	43,5200	22,7810	40,3699	244,0950	63,6791	21,8734	41,5878	1.036,9568	91,6708
Média Semanal	CA(MG) 387,1261		CHO(G) 122,8969		ENERGIA(KCAL) 879,7336			FE(MG) 6,5837		LPD(G) 25,1245		PTN(G) 43,6326		VIT A(MCG) 513,2075		VIT C(MG) 56,9046				

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 (OUTUBRO/2026)

44	2ª Feira - 26/10/2026				3ª Feira - 27/10/2026				4ª Feira - 28/10/2026				5ª Feira - 29/10/2026				6ª Feira - 30/10/2026	
LANCHE MANHÃ	LEITE PÃO DE AVEIA				LEITE PÃO INTEGRAL				LEITE PÃO DE CENOURA				LEITE PÃO DE MILHO					
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ				ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO BANANA				ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA ALFACE LARANJA				FERIADO MUNICIPAL	
LANCHE TARDE	TORTA LEGUMES COM FRANGO				BOLO MAÇÃ				MUFFIN DE COUVE COM TOMATE				OMELETE COM AVEIA					
JANTAR	SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES				MACARRONADA CARNE À BOLONHESA				SOPA FRANGO, ARROZ E LEGUMES				POLENTA COM FRANGO MOLHO					
Composição Nutricional	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG	CA MG	CHO G	ENERGIA KCAL	FE MG		
	376,7426	114,4011	850,0769	8,4000	368,1962	156,3611	1.018,5390	8,8545	401,9663	133,6904	509,6010	7,6279	376,7767	121,9510	854,2220	4,9782		
	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG	LPD G	PTN G	VIT A MCG	VIT C MG		
	28,6426	36,2537	122,0758	39,3662	25,1044	46,1930	254,6540	65,0980	27,4927	48,3766	500,7385	54,0169	22,4633	42,9767	531,2090	67,3980		
Média Semanal	CA(MG) 380,9257			CHO(G) 131,6011		ENERGIA(KCAL) 915,6220		FE(MG) 6,4651		LPD(G) 26,0308		PTN(G) 41,4500		VIT A(MCG) 454,6691		VIT C(MG) 60,4448		

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 Fatima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO PRÉ ESCOLA 4 - 5 ANOS (OUTUBRO/2026)

40	5ª Feira - 01/10/2026				6ª Feira - 02/10/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE PÃO DE MILHO				LEITE BANANA			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA BETERRABA LARANJA				MACARRONADA 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
	73,1958	473,5850	10,7058	22,8216	49,0342	488,9560	7,5286	20,1599
Média Semanal	CHO(G) 81,5650		ENERGIA(KCAL) 481,2705		LPD(G) 9,1172		PTN(G) 21,4908	

41	2ª Feira - 05/10/2026				3ª Feira - 06/10/2026				4ª Feira - 07/10/2026				5ª Feira - 08/10/2026				6ª Feira - 09/10/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE MAÇÃ				LEITE PÃO DE CENOURA				LEITE PÃO DE MILHO				LEITE PÃO INTEGRAL				LEITE LARANJA			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO ACEBOLADO SALADA DE TOMATE MAÇÃ				ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO ABACAXI				ARROZ BRANCO FEIJÃO PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO				ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE ALFACE BANANA				MACARRONADA 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
	73,6350	405,8970	7,7229	13,8105	77,1354	466,2970	9,7376	19,1398	71,3851	440,1998	9,8564	19,1004	92,4620	537,9580	11,4753	20,8498	62,3442	381,3580	6,7626	19,7419
Média Semanal	CHO(G) 75,3809				ENERGIA(KCAL) 447,5398				LPD(G) 9,1188				PTN(G) 18,3685							

42	2ª Feira - 12/10/2026				3ª Feira - 13/10/2026				4ª Feira - 14/10/2026				5ª Feira - 15/10/2026				6ª Feira - 16/10/2026			
LANCHE ENTRADA					LEITE MAÇÃ				LEITE PÃO DE CENOURA				LEITE PÃO DE MILHO							
REFEIÇÃO PADRÃO	FERIADO NACIONAL				ARROZ COM ERVILHA E MILHO FEIJÃO COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ				ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO MELÃO				ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE ALFACE LARANJA				COMEMORAÇÃO AO DIA DO PROFESSOR			
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				
					85,8051	466,0730	7,2613	17,7297	73,6265	470,5050	10,7275	20,5804	72,2650	447,3980	10,2533	18,6018				
Média Semanal	CHO(G) 77,2322				ENERGIA(KCAL) 461,3293				LPD(G) 9,3474				PTN(G) 18,9706							

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 - CEMPR
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 (OUTUBRO/2026)

43	2ª Feira - 19/10/2026				3ª Feira - 20/10/2026				4ª Feira - 21/10/2026				5ª Feira - 22/10/2026				6ª Feira - 23/10/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE MAÇÃ				LEITE PÃO DE CENOURA				LEITE PÃO DE MILHO				LEITE PÃO INTEGRAL				LEITE LARANJA			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO MAÇÃ				ARROZ BRANCO ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA MELANCIA				ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALFACE ABACAXI				ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO BANANA				MACARRONADA 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
	75,6415	415,1670	7,6461	14,1914	60,3257	451,6719	9,8419	22,1180	70,6909	465,7318	9,9257	24,3827	91,6358	556,6850	12,1178	24,8371	62,3442	381,3569	6,7626	19,7419
Média Semanal	CHO(G) 73,9356				ENERGIA(KCAL) 454,1220				LPD(G) 9,3008				PTN(G) 20,8922							

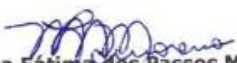
44	2ª Feira - 26/10/2026				3ª Feira - 27/10/2026				4ª Feira - 28/10/2026				5ª Feira - 29/10/2026				6ª Feira - 30/10/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE MAÇÃ				LEITE PÃO INTEGRAL				LEITE PÃO DE CENOURA				LEITE PÃO DE MILHO							
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE REPOLHO MAÇÃ				ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO BANANA				ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				MACARRONADA PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE LARANJA				FERIADO MUNICIPAL			
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				
	77,4404	445,5729	9,4654	16,4875	91,6358	596,6850	12,1178	24,9371	72,1139	485,1118	10,7901	25,3711	69,5553	429,3890	8,0150	21,8533				
Média Semanal	CHO(G) 77,5614				ENERGIA(KCAL) 479,1893				LPD(G) 10,0971				PTN(G) 21,7873							

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

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

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

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361

**CARDÁPIO PRÉ ESCOLA INTEGRAL 04-05 ANOS (OUTUBRO/2026)**[illegible]

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 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 PRÉ ESCOLA INTEGRAL 04-05 ANOS (OUTUBRO/2026)

43	2ª Feira - 19/10/2026				3ª Feira - 20/10/2026				4ª Feira - 21/10/2026				5ª Feira - 22/10/2026				6ª Feira - 23/10/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE MAÇÃ				LEITE PÃO DE CENOURA				LEITE PÃO DE MILHO				LEITE PÃO INTEGRAL				LEITE LARANJA			
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO				ARROZ BRANCO ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA				ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALFACE ABACAXI				ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO				MACARRONADA PICADINHO CARNE NO MOLHO SALADA DE ACELGA			
LANCHE TARDE	PÃO MAÇÃ				PÃO MELANCIA				VITAMINADO DE BANANA				PÃO BANANA				PÃO 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
	162,4959	884,9870	13,8537	31,0096	144,8079	956,4450	20,0779	48,7186	163,0689	1.021,0676	19,7195	49,5094	178,4302	1.067,8730	21,7274	43,1053	160,5258	994,4960	15,8091	55,4107
Média Semanal	CHO(G) 161,8877				ENERGIA(KCAL) 984,9616				LPD(G) 18,2499				PTN(G) 45,6586							

44	2ª Feira - 26/10/2026				3ª Feira - 27/10/2026				4ª Feira - 28/10/2026				5ª Feira - 29/10/2026				6ª Feira - 30/10/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE MAÇÃ				LEITE PÃO INTEGRAL				LEITE PÃO DE CENOURA				LEITE PÃO DE MILHO							
ALMOÇO	ARROZ BRANCO FEIJÃO FRANGO COM SELETA SALADA DE REPOLHO				ARROZ BRANCO FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO				ARROZ BRANCO FEIJÃO CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				MACARRONADA PICADINHO CARNE NO MOLHO SALADA DE ALFACE				FERIADO MUNICIPAL			
LANCHE TARDE	PÃO MAÇÃ				PÃO BANANA				VITAMINADO BANANA E MAMÃO				PÃO 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				
	164,3182	915,7520	15,4829	39,5455	178,4302	1.067,8730	21,7274	43,1453	155,6019	992,1470	19,7079	49,5096	164,5019	1.031,2290	17,0775	56,3027				
Média Semanal	CHO(G) 165,7181				ENERGIA(KCAL) 1.001,7603				LPD(G) 18,4989				PTN(G) 45,6458							

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 (OUTUBRO/2026)

40				5ª Feira - 01/10/2026				6ª Feira - 02/10/2026			
LANCHE ENTRADA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE BETERRABA 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
				88,3776	540,3540	9,7988	27,2309	89,4432	592,0100	13,2386	31,5859
Média Semanal	CHO(G) 88,9104		ENERGIA(KCAL) 566,1820		LPD(G) 11,5187			PTN(G) 29,2184			

41	2ª Feira - 05/10/2026				3ª Feira - 06/10/2026				4ª Feira - 07/10/2026				5ª Feira - 08/10/2026				6ª Feira - 09/10/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO ACEBOLADO SALADA DE TOMATE				ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO				ARROZ PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO				ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE ALFACE 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
	64,8624	492,9020	16,3175	21,9216	67,0780	462,8940	10,5796	25,3392	66,2335	442,3650	12,7425	14,7366	95,3792	562,6220	11,3416	23,1901	79,5582	547,7220	12,1456	31,5089
Média Semanal	CHO(G) 75,0223				ENERGIA(KCAL) 501,7070				LPD(G) 12,6246				PTN(G) 23,3543							

42	2ª Feira - 12/10/2026	3ª Feira - 13/10/2026				4ª Feira - 14/10/2026				5ª Feira - 15/10/2026				6ª Feira - 16/10/2026			
LANCHE ENTRADA		LEITE COM CHOCOLATE				PÃO COM MARGARINA				PÃO							
REFEIÇÃO PADRÃO	FERIADO NACIONAL	ARROZ COM ERVILHA E MILHO COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO				ARROZ PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO MELÃO				ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE TOMATE LARANJA				CELEBRAÇÃO AO DIA DO PROFESSOR			
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				
		73,9903	477,6210	10,7223	20,7195	76,9604	550,2020	16,4492	24,7699	86,3292	521,0340	10,3206	23,3661				
Média Semanal	CHO(G) 79,0666		ENERGIA(KCAL) 516,2857				LPD(G) 12,4974				PTN(G) 22,9718						

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 (OUTUBRO/2026)

43	2ª Feira - 19/10/2026				3ª Feira - 20/10/2026				4ª Feira - 21/10/2026				5ª Feira - 22/10/2026				6ª Feira - 23/10/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO				ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA				NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE ABACAXI				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO 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
	67,2864	493,8020	15,4412	22,0201	71,0282	478,3160	9,3744	27,7905	70,6298	622,5220	22,6401	41,0243	96,0376	568,2540	10,1788	26,7169	79,5582	547,7220	12,1456	31,5846
Média Semanal	CHO(G) 76,9080				ENERGIA(KCAL) 542,1232				LPD(G) 13,9576				PTN(G) 29,8293							

44	2ª Feira - 26/10/2026				3ª Feira - 27/10/2026				4ª Feira - 28/10/2026				5ª Feira - 29/10/2026				6ª Feira - 30/10/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO							
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM SELETA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE LARANJA				FERIADO MUNICIPAL			
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				
	70,0934	509,9620	15,6645	23,2381	67,9576	457,0540	9,6028	25,4889	76,9646	501,7140	13,4590	21,3862	86,7632	514,9900	6,9676	27,5739				
Média Semanal	CHO(G) 75,4452				ENERGIA(KCAL) 496,0300				LPD(G) 11,4235				PTN(G) 24,4168							

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE ENTRADA MANHÃ: 06:30 AS 07:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO MANHÃ: 09:30 AS 10:30 h

LANCHE ENTRADA TARDE: 12:00 AS 12:30 h / REFEIÇÃO PADRÃO TARDE: 15:00 AS 16:00 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL 6 - 10 ANOS (OUTUBRO/2026)

40					5ª Feira - 01/10/2026				6ª Feira - 02/10/2026							
LANCHE MANHÃ					LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO							
ALMOÇO					ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE BETERRABA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE							
LANCHE TARDE					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				
					154,7560	1.116,5920	36,8429	64,5346	177,9430	1.180,0143	26,9973	56,4590				
Média Semanal	CHO(G) 166,3495				ENERGIA(KCAL) 1.148,3030				LPD(G) 32,9201				PTN(G) 50,4968			

41	2ª Feira - 05/10/2026				3ª Feira - 06/10/2026				4ª Feira - 07/10/2026				5ª Feira - 08/10/2026				6ª Feira - 09/10/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO			
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO ACEBOLADO SALADA DE TOMATE				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE PEPINO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO DOURADINHO SALADA DE ALFACE				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE AÇELGA			
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA				LANCHE DE FRANGO 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
	154,4286	1.017,9600	28,9197	36,8936	171,3904	1.232,2200	33,7766	63,1582	175,4559	1.096,7630	25,2266	43,5290	166,9117	1.062,6700	32,2616	37,5366	166,7439	1.131,3140	28,1873	36,8270
Média Semanal	CHO(G) 166,5859				ENERGIA(KCAL) 1.113,0254				LPD(G) 29,7532				PTN(G) 47,6693							

42	2ª Feira - 12/10/2026				3ª Feira - 13/10/2026				4ª Feira - 14/10/2026				5ª Feira - 15/10/2026				6ª Feira - 16/10/2026			
LANCHE MANHÃ					LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA							
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 MELÃO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO DOURADINHO SALADA DE ALFACE				COMEMORAÇÃO AO DIA DO PROFESSOR			
LANCHE TARDE					DANETE				VITAMINADO MAÇÃ				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				
					174,1219	1.045,4870	21,0135	42,2178	180,5284	1.190,2100	28,9299	55,2933	152,8917	1.055,6700	34,9576	25,1986				
Média Semanal	CHO(G) 169,1507				ENERGIA(KCAL) 1.097,1890				LPD(G) 28,3000				PTN(G) 44,2363							

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 (OUTUBRO/2026)

43	2ª Feira - 19/10/2026				3ª Feira - 20/10/2026				4ª Feira - 21/10/2026				5ª Feira - 22/10/2026				6ª Feira - 23/10/2026			
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 ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE CHICÓRIA				NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE ABACAXI				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE AÇELGA			
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA				LANCHE DE CARNE MELANCIA				VITAMINADO BANANA				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	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	158,7250	1.629,9300	28,2734	37,9951	146,1248	1.059,6180	30,2554	51,2293	125,1548	1.046,9470	36,9521	64,4803	185,5450	1.234,8800	33,3419	57,6456	164,7430	1.131,3140	28,5873	56,8279
Média Semanal	CHO(G) 156,0585				ENERGIA(KCAL) 1.100,4768				LPD(G) 31,4820				PTN(G) 52,6355							

44	2ª Feira - 26/10/2026				3ª Feira - 27/10/2026				4ª Feira - 28/10/2026				5ª Feira - 29/10/2026				6ª Feira - 30/10/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA							
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM SELETA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA POLENTA CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE				FERIADO MUNICIPAL			
LANCHE TARDE	CANJICA				LANCHE DE FRANGO BANANA				VITAMINADO BANANA E MAMÃO				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				
	191,2568	1.227,8250	30,6126	54,2945	187,8468	1.260,7100	32,0583	59,5187	204,7218	1.298,7020	29,2446	58,4157	145,6679	1.111,8140	38,3753	53,9250				
Média Semanal	CHO(G) 182,3181				ENERGIA(KCAL) 1.227,2628				LPD(G) 32,0727				PTN(G) 56,3885							

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