



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL 11 - 15 ANOS (NOVEMBRO/2024)

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:
LANCHE ENTRADA MANHÃ: 06:30 AS 07:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO MANHÃ: 09:30 AS 10:30 h
LANCHE ENTRADA TARDE: 12:00 AS 12:30 h / REFEIÇÃO PADRÃO TARDE: 15:30 AS 16:00 h
LANCHE ENTRADA NOITE: 18:30 AS 19:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO NOITE: 21:00 AS 21:30 h
CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



PREFEITURA MUNICIPAL DE PEDERNEIRAS

SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO

COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CEMPRA

RUA SIQUEIRA CAMPOS SUL-64 - CENTRO - PEDERNEIRAS/SP - CEP 17280-000

Fone: (14)3283-9570 e-mail: informatica@pederneiras.sp.gov.br

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL 11 - 15 ANOS (NOVEMBRO/2024)

46	2ª Feira - 11/11/2024	3ª Feira - 12/11/2024	4ª Feira - 13/11/2024	5ª Feira - 14/11/2024	6ª Feira - 15/11/2024
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO COM MARGARINA	PÃO	PÃO	
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGONHOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ SALSICHA COM BATATA SALADA DE CHICÓRIA ABACAXI	ARROZ FEDÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE TOMATE MELÃO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE MAÇA	FERIADO NACIONAL
Composição Nutricional	CHO G ENERGIA KCAL PTN G LPO G	CHO G ENERGIA KCAL PTN G LPO G	CHO G ENERGIA KCAL PTN G LPO G	CHO G ENERGIA KCAL PTN G LPO G	
Média Semanal	108,5223	ENERGIA(KCAL) 719,0208		LPD(G) 16,6230	PTN(G) 34,5618
47	2ª Feira - 18/11/2024	3ª Feira - 19/11/2024	4ª Feira - 20/11/2024	5ª Feira - 21/11/2024	6ª Feira - 22/11/2024
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO COM MARGARINA		PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔNDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEDÃO PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO MAMÃO	FERIADO ESTADUAL	FRANGO COM ERVILHA SALADA DE TOMATE ABACAXI	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE MELÃO
Composição Nutricional	CHO G ENERGIA KCAL PTN G LPO G	CHO G ENERGIA KCAL PTN G LPO G		CHO G ENERGIA KCAL PTN G LPO G	
Média Semanal	105,2668	CHO(G) 105,2668	ENERGIA(KCAL) 755,4123	LPD(G) 21,0300	PTN(G) 37,6806

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:
LANCHE ENTRADA MANHÃ: 06:30 AS 07:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO MANHÃ: 09:30 AS 10:30 h
LANCHE ENTRADA TARDE: 12:00 AS 12:30 h / REFEIÇÃO PADRÃO TARDE: 15:30 AS 16:00 h
LANCHE ENTRADA NOITE: 18:30 AS 19:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO NOITE: 21:00 AS 21:30 h
CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL 11 - 15 ANOS (NOVEMBRO/2024)

48	2ª Feira - 25/11/2024	3ª Feira - 26/11/2024	4ª Feira - 27/11/2024	5ª Feira - 28/11/2024	6ª Feira - 29/11/2024
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO COM MARGARINA	PÃO	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEDÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE CHICÓRIA	ARROZ FRANGO COM MILHO E PIMENTÃO SALADA DE TOMATE ABACAXI	ARROZ CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE PEPIÑO MAMÃO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE MAÇÃ
Composição Nutricional	CHO G 100,7854 ENERGIA KCAL 746,9520 LPO G 18,1045 PTN G 44,8283	CHO G 100,9104 ENERGIA KCAL 783,7820 LPO G 31,2440 PTN G 41,4908	CHO G 112,8154 ENERGIA KCAL 715,7020 LPO G 10,7780 PTN G 42,9761	CHO G 109,8624 ENERGIA KCAL 690,7140 LPO G 11,3265 PTN G 40,2771	CHO G 111,4868 ENERGIA KCAL 803,6150 LPO G 19,6761 PTN G 46,3103
Média Semanal	CHO(G) 108,5921	ENERGIA(KCAL) 749,9530	LPD(G) 16,2258	LPD(G) 16,2258	PTN(G) 43,1767

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



4.4					6ª Feira - 01/11/2024								
LANCHE MANHÃ					LEITE PÃO								
ALMOÇO					MACARRONADA COM FRANGO NO MOLHO SALADA DE ALFACE								
LANCHE TARDE					PÃO MACIO COM MARGARINA MAIÃO								
Composição Nutricional					<table border="1"> <tr> <td>CHO g</td><td>ENERGIA KCAL</td><td>LPD</td><td>PTM g</td></tr> <tr> <td>231,0582</td><td>1.490,3800</td><td>33,3184</td><td>70,4411</td></tr> </table>	CHO g	ENERGIA KCAL	LPD	PTM g	231,0582	1.490,3800	33,3184	70,4411
CHO g	ENERGIA KCAL	LPD	PTM g										
231,0582	1.490,3800	33,3184	70,4411										
Média Semanal	CHO(G) 231,0582	ENERGIA(KCAL) 1.490,3800	LPD(G) 33,3184	PTN(G) 70,4411									

OSUGESTÃO 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/2024)

46	2ª Feira - 11/11/2024	3ª Feira - 12/11/2024	4ª Feira - 13/11/2024	5ª Feira - 14/11/2024	6ª Feira - 15/11/2024
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ESTROGONHOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA SALSICHA COM BATATA SALADA DE CHICÓRIA	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE TOMATE MELÃO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE	FERIADO NACIONAL
LANCHE TARDE	DANETE	PÃO MACIO COM MARGARINA ABACAXI	VITAMINADO BANANA E MAMÃO	PÃO MACIO COM MARGARINA MAMÃO	
Composição Nutricional	CHOI(G) 251,3931	ENERGIA(KCAL) 1.722,4120		LPD(G) 50,0217	PTN(G) 70,9082
Média Semanal					
47	2ª Feira - 18/11/2024	3ª Feira - 19/11/2024	4ª Feira - 20/11/2024	5ª Feira - 21/11/2024	6ª Feira - 22/11/2024
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA		LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ALMÔDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO	FERIADO ESTADUAL	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM ERVILHA SALADA DE TOMATE	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE
LANCHE TARDE	CANJICA	PÃO COM MANTEIGA MAMÃO		PÃO MACIO COM MARGARINA ABACAXI	PÃO MACIO COM MARGARINA MELÃO
Composição Nutricional	CHOI(G) 232,1822	ENERGIA(KCAL) 1.719,0880		LPD(G) 59,0103	PTN(G) 70,4633
Média Semanal					

OSUGESTÃO 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/2024)

48	2ª Feira - 25/11/2024	3ª Feira - 26/11/2024	4ª Feira - 27/11/2024	5ª Feira - 28/11/2024	6ª Feira - 29/11/2024
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE CHICÓRIA	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM MILHO E PIMENTÃO SALADA DE TOMATE ABACAXI	ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE PEPINO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA	PÃO COM MANTEIGA MELANCIA	VITAMINADO BANANA	PÃO MACIO COM MARGARINA MAMÃO	PÃO MACIO COM MARGARINA MELÃO
Composição Nutricional	CHO G 232,8318 ENERGIA KCAL 1.571,8020 LPO G 40,4451 PTN G 71,5782	CHO G 199,9952 ENERGIA KCAL 1.688,8320 LPO G 70,7624 PTN G 67,7765	CHO G 259,3038 ENERGIA KCAL 1.837,5620 LPO G 35,1771 PTN G 77,6287	CHO G 199,5608 ENERGIA KCAL 1.859,8920 LPO G 66,4371 PTN G 69,7904	CHO G 243,1492 ENERGIA KCAL 1.872,8720 LPO G 38,7964 PTN G 81,7331
Média Semanal	CHO(G) 221,1742	ENERGIA(KCAL) 1.566,1320		LPD(G) 44,9846	PTN(G) 77,8088

OSUGESTÃO 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



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO 16 - 18 ANOS (NOVEMBRO/2024)

[illegible]

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:
 SUGESTÃO DE HORÁRIOS: 06:30 AS 07:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO MANHÃ: 09:30 AS 10:30 h

LANCHE ENTRADA MANHÃ: 06:30 AS 07:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO TARDE: 15:30 AS 16:00 h
LANCHE ENTRADA TARDE: 12:00 AS 12:30 h / REFEIÇÃO PADRÃO TARDE: 15:30 AS 16:00 h

LANCHE ENTRADA TARDE: 12:00 AS 12:30 h / REFEIÇÃO PADRÃO NOITE: 21:00 AS 21:30 h
LANCHE ENTRADA NOITE: 18:30 AS 19:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO NOITE: 21:00 AS 21:30 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES

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/2024)

46	2ª Feira - 11/11/2024	3ª Feira - 12/11/2024	4ª Feira - 13/11/2024	5ª Feira - 14/11/2024	6ª Feira - 15/11/2024
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO COM MARGARINA	PÃO	PÃO	
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ SALSICHA COM BATATA SALADA DE CHICÓRIA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE TOMATE MELÃO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE MAÇÃ	FERIADO NACIONAL
Composição Nutricional	CHO G 125,8793 ENERGIA KCAL 809,6490 LPO G 14,4136 PTN G 44,2885	CHO G 124,1855 ENERGIA KCAL 862,0300 LPO G 31,2918 PTN G 31,2173	CHO G 124,1706 ENERGIA KCAL 800,1400 LPO G 15,5907 PTN G 43,1396	CHO G 129,7628 ENERGIA KCAL 784,7220 LPO G 11,7421 PTN G 41,8813	
Média Semanal	CHO(G) 125,9446	ENERGIA(KCAL) 814,1353		LPD(G) 18,2595	PTN(G) 37,6312
47	2ª Feira - 18/11/2024	3ª Feira - 19/11/2024	4ª Feira - 20/11/2024	5ª Feira - 21/11/2024	6ª Feira - 22/11/2024
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO COM MARGARINA		PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO MAMÃO	FERIADO ESTADUAL	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE TOMATE ABACAXI	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE MELÃO
Composição Nutricional	CHO G 119,4208 ENERGIA KCAL 913,5500 LPO G 30,1241 PTN G 41,4043	CHO G 139,9606 ENERGIA KCAL 1.044,6000 LPO G 23,4930 PTN G 52,3344		CHO G 131,9648 ENERGIA KCAL 831,2100 LPO G 19,3121 PTN G 38,4058	CHO G 108,5088 ENERGIA KCAL 808,5630 LPO G 20,1271 PTN G 48,6113
Média Semanal	CHO(G) 129,9638	ENERGIA(KCAL) 899,4805		LPD(G) 23,2641	PTN(G) 45,2490

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:
LANCHE ENTRADA MANHÃ: 06:30 AS 07:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO MANHÃ: 09:30 AS 10:30 h
LANCHE ENTRADA TARDE: 12:00 AS 12:30 h / REFEIÇÃO PADRÃO TARDE: 15:30 AS 16:00 h
LANCHE ENTRADA NOITE: 18:30 AS 19:00 h / REFEIÇÃO PADRÃO NOITE: 21:00 AS 21:30 h
CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



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

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO 16 - 18 ANOS (NOVEMBRO/2024)

48	2ª Feira - 25/11/2024	3ª Feira - 26/11/2024	4ª Feira - 27/11/2024	5ª Feira - 28/11/2024	6ª Feira - 29/11/2024
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO COM MARGARINA	PÃO	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE CHICÓRIA	FRANGO COM MILHO E PIMENTÃO SALADA DE TOMATE ABACAXI	ARROZ CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE PEPIÑO MAMÃO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE MAÇA
Composição Nutricional	CHO G 117,3118 ENERGIA KCAL 839,4700 LPO G 18,5301 PTN G 50,6050	CHO G 114,3516 ENERGIA KCAL 790,7600 LPO G 19,5507 PTN G 42,4306	CHO G 144,7228 ENERGIA KCAL 860,7100 LPO G 11,5881 PTN G 47,2363	CHO G 127,6748 ENERGIA KCAL 799,3700 LPO G 11,3301 PTN G 47,9733	CHO G 135,7988 ENERGIA KCAL 870,9820 LPO G 20,2731 PTN G 48,2993
Média Semanal	CHO(G) 126,0120	ENERGIA(KCAL) 833,8544	LPD(G) 16,2544	PTN(G) 47,4081	

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



44										6ª Feira - 01/11/2024
LANCHE MANHÃ										LEITE PÃO
ALMOÇO										MACARRONADA COM FRANGO NO MOLHO SALADA DE ALFACE
LANCHE TARDE										PÃO MACIO COM MARGARINA MANAÔ
Composição Nutricional										CHO G ENERGIA KCal LPD G PTN G
Média Semanal	CHO(G) 235,9712	ENERGIA(KCAL) 1.648,2200				LPD(G) 46,1124			PTN(G) 75,3908	

45										6ª Feira - 08/11/2024
LANCHE MANHÃ										LEITE PÃO
ALMOÇO	ARROZ FEDÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEDÃO CARIOCA FRANGO COM SELETA SALADA DE CHICÓRIA	CARNE BOVINA COM MANDIOCA SALADA DE ACELGA MELÃO	ARROZ FEDÃO CARIOCA PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO						MACARRONADA COM FRANGO NO MOLHO SALADA DE ALFACE
LANCHE TARDE	CANJICA	PÃO COM MANTEIGA ABACAXI	VITAMINADO DE MAÇÃ	PÃO MACIO COM MARGARINA MELANCIA						PÃO MACIO COM MARGARINA MANAÔ
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
Média Semanal	CHO(G) 274,9314	ENERGIA(KCAL) 1.959,7760			LPD(G) 61,1779				PTN(G) 82,4659	

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



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO INTEGRAL 16 - 18 ANOS (NOVEMBRO/2024)

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 INTEGRAL 16 - 18 ANOS (NOVEMBRO/2024)

48	2ª Feira - 25/11/2024	3ª Feira - 26/11/2024	4ª Feira - 27/11/2024	5ª Feira - 28/11/2024	6ª Feira - 29/11/2024
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MACÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL ACEBOLADO SALADA DE CHICÓRIA	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM MILHO E PIMENTÃO SALADA DE TOMATE ABACAXI	ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE PEPINO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA	PÃO COM MANTEIGA MELANCIA	VTAMINADO BANANA	PÃO MACIO COM MARGARINA MAMÃO	PÃO MACIO COM MARGARINA MELÃO
Composição Nutricional	CHO G 262,7588 ENERGIA KCAL 1.823,6000 LPO G 53,5871 PTN G 76,0274	CHO G 214,9866 ENERGIA KCAL 1.802,4900 LPO G 70,4037 PTN G 62,3503	CHO G 353,3638 ENERGIA KCAL 2.149,4300 LPO G 41,8151 PTN G 98,8857	CHO G 219,8780 ENERGIA KCAL 1.876,1060 LPO G 76,9293 PTN G 76,5737	CHO G 277,7532 ENERGIA KCAL 1.982,2060 LPO G 37,5544 PTN G 92,8098
Média Semanal	CHO(G) 265,7496	ENERGIA(KCAL) 1.926,7724	LPD(G) 61,6699	PTN(G) 81,3333	

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



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/2024)

46	2ª Feira - 11/11/2024	3ª Feira - 12/11/2024	4ª Feira - 13/11/2024	5ª Feira - 14/11/2024	6ª Feira - 15/11/2024
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO COM MARGARINA	PÃO	PÃO	
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGONHOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ SALSICHA COM BATATA SALADA DE CHICÓRIA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE TOMATE MELÃO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE MAÇÃ	FERIADO NACIONAL
Composição Nutricional	CHO (G) 128,4362 ENERGIA (KCAL) 819,7200 LPO (G) 11,9964 PTN (G) 46,0953	CHO (G) 108,9330 ENERGIA (KCAL) 715,6100 LPO (G) 24,3828 PTN (G) 36,8362	CHO (G) 118,4679 ENERGIA (KCAL) 765,3400 LPO (G) 14,9305 PTN (G) 41,2086	CHO (G) 120,6710 ENERGIA (KCAL) 791,2640 LPO (G) 12,8073 PTN (G) 41,4455	PTN(G) 36,3694
Média Semanal	CHO(G) 120,6768	ENERGIA(KCAL) 775,4860	LPD(G) 16,9293	LPD(G) 16,9293	
47	2ª Feira - 18/11/2024	3ª Feira - 19/11/2024	4ª Feira - 20/11/2024	5ª Feira - 21/11/2024	6ª Feira - 22/11/2024
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO COM MARGARINA		PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔNDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO MAMÃO	FERIADO ESTADUAL	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE TOMATE ABACAXI	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE MELÃO
Composição Nutricional	CHO (G) 99,8186 ENERGIA (KCAL) 816,4700 LPO (G) 32,5960 PTN (G) 36,0727	CHO (G) 105,9862 ENERGIA (KCAL) 1.042,2800 LPO (G) 23,7459 PTN (G) 54,8398		CHO (G) 118,8918 ENERGIA (KCAL) 785,1700 LPO (G) 20,5361 PTN (G) 37,0513	CHO (G) 107,8179 ENERGIA (KCAL) 815,0040 LPO (G) 21,2823 PTN (G) 46,1755
Média Semanal	CHO(G) 120,5784	ENERGIA(KCAL) 869,7485	LPD(G) 24,5423	LPD(G) 24,5423	PTN(G) 44,0348

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/2024)

48	2ª Feira - 25/11/2024	3ª Feira - 26/11/2024	4ª Feira - 27/11/2024	5ª Feira - 28/11/2024	6ª Feira - 29/11/2024
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO COM MARGARINA	PÃO	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FELIÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE CHICÓRIA	FRANGO COM MILHO E PIMENTÃO SALADA DE TOMATE ABACAXI	ARROZ CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE PEPINO MAMÃO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE MAÇÃ
Composição Nutricional	CHO G 113,6718 ENERGIA KCAL 820,0920 LPO G 19,0071 PTN G 46,3640	CHO G 106,6480 ENERGIA KCAL 759,5400 LPO G 16,3905 PTN G 40,5896	CHO G 136,2208 ENERGIA KCAL 843,9700 LPO G 13,9571 PTN G 47,2283	CHO G 122,0668 ENERGIA KCAL 806,6500 LPO G 13,4663 PTN G 46,7123	CHO G 124,9070 ENERGIA KCAL 877,5040 LPO G 21,4383 PTN G 47,8595
Média Semanal	CHO(G) 121,6653	ENERGIA(KCAL) 821,5512	LPD(G) 17,0718	LPD(G) 17,0718	PTN(G) 46,8707

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 EJA (NOVEMBRO/2024)

44										6ª Feira - 01/11/2024			
LANCHE ENTRADA										LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO										MACARRONADA COM FRANGO NO MOLHO SALADA DE ALFACE			
Composição Nutricional										CHO (G) 113,6718	ENERGIA (KCAL) 810,3020	LPD (G) 37,2012	PTN (G) 50,0051
Média Semanal										CHO(G) 13,0760	ENERGIA(KCAL) 171,9200	LPD(G) 9,2960	PTN(G) 9,2400
45										5ª Feira - 07/11/2024	6ª Feira - 08/11/2024		
LANCHE ENTRADA										PÃO	LEITE		
REFEIÇÃO PADRÃO										ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO	LANCHE DE FRANGO MAÇÃ		
Composição Nutricional										CHO (G) 101,3418	ENERGIA (KCAL) 725,2760	LPD (G) 15,7431	PTN (G) 42,2753
Média Semanal										CHO(G) 104,7258	ENERGIA(KCAL) 719,6842	LPD(G) 16,2226	PTN(G) 40,4962

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 Fatima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



46	2ª Feira - 11/11/2024	3ª Feira - 12/11/2024	4ª Feira - 13/11/2024	5ª Feira - 14/11/2024	6ª Feira - 15/11/2024
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO COM MARGARINA	PÃO	PÃO	
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGÓFOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ SALSICHA COM BATATA SALADA DE CHICORIA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE TOMATE MELÃO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE MAÇÃ	FERIADO NACIONAL
Composição Nutricional	CHO G 105,4718 ENERGIA KCAL 648,3120 LPO G 13,1193 PTN G 36,7550	CHO G 95,5368 ENERGIA KCAL 655,9420 LPO G 21,1401 PTN G 36,0203	CHO G 98,1216 ENERGIA KCAL 641,7340 LPO G 13,3092 PTN G 34,0436	CHO G 117,4972 ENERGIA KCAL 726,0780 LPO G 11,1544 PTN G 40,5561	
Média Semanal	CHO(G) 104,1569	ENERGIA(KCAL) 678,0165	LPD(G) 15,1807	PTN(G) 31,8438	

47	2ª Feira - 18/11/2024	3ª Feira - 19/11/2024	4ª Feira - 20/11/2024	5ª Feira - 21/11/2024	6ª Feira - 22/11/2024
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO COM MARGARINA		PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔNDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM BATATA SALADA DE PEPINO MAMÃO	FERIADO ESTADUAL	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE TOMATE ABACAXI	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE MELÃO
Composição Nutricional	CHO G 109,2028 ENERGIA KCAL 860,2820 LPO G 35,6083 PTN G 41,0783	CHO G 120,5900 ENERGIA KCAL 808,7140 LPO G 19,0748 PTN G 40,8924		CHO G 99,8708 ENERGIA KCAL 655,9420 LPO G 16,1283 PTN G 31,5568	CHO G 102,3632 ENERGIA KCAL 773,5180 LPO G 19,6834 PTN G 47,3021
Média Semanal	CHO(G) 107,9562	ENERGIA(KCAL) 774,6140	LPD(G) 20,8731	PTN(G) 40,2224	

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/2024)

48	2ª Feira - 25/11/2024	3ª Feira - 26/11/2024	4ª Feira - 27/11/2024	5ª Feira - 28/11/2024	6ª Feira - 29/11/2024
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO COM MARGARINA	PÃO	PÃO	LEITE
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA DE CHICÓRIA	FRANGO COM MILHO E PIMENTÃO SALADA DE TOMATE ABACAXI	ARROZ CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE PEPINO MAMÃO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE MAÇÃ
Composição Nutricional	CHO G 103,3418 LPG G 15,7431 ENERGIA KCAL 725,2780 PTN G 42,2753	CHO G 90,0846 LPG G 16,9072 ENERGIA KCAL 643,4340 PTN G 33,4866	CHO G 110,6278 LPG G 9,5386 ENERGIA KCAL 695,3420 PTN G 42,8773	CHO G 108,1508 LPG G 11,4641 ENERGIA KCAL 719,3220 PTN G 44,3753	CHO G 111,5332 LPG G 18,8854 ENERGIA KCAL 812,3160 PTN G 46,3701
Média Semanal	CHO(G) 105,1476	ENERGIA(KCAL) 719,1384	LPD(G) 14,6713	PTN(G) 42,3929	

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