



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL 11 - 15 ANOS (AGOSTO/2026)

32	2ª Feira - 03/08/2026				3ª Feira - 04/08/2026				4ª Feira - 05/08/2026				5ª Feira - 06/08/2026				6ª Feira - 07/08/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ COM ERVILHA E MILHO COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO SALADA DE TOMATE				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO LARANJA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA 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
	91,8877	615,1150	14,0082	30,2077	107,6068	718,0040	16,4173	36,7696	108,5448	697,1500	16,0181	34,3178	115,7058	721,8120	14,1663	35,3396	120,5018	840,3150	19,7891	47,7063
Média Semanal	CHO(G) 108,8494				ENERGIA(KCAL) 718,4792				LPD(G) 16,0798				PTN(G) 36,8682							

33	2ª Feira - 10/08/2026				3ª Feira - 11/08/2026				4ª Feira - 12/08/2026				5ª Feira - 13/08/2026				6ª Feira - 14/08/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA ABACAXI				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES				ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE BETERRABA BANANA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE LARANJA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	95,5144	755,7900	25,0085	38,8961	98,0058	651,3120	13,9863	33,9296	110,2270	688,8080	12,5080	36,1252	121,7396	710,2940	13,9272	28,1475	109,2968	797,4150	19,3881	47,4733
Média Semanal	CHO(G) 106,9567				ENERGIA(KCAL) 720,7238				LPD(G) 16,9632				PTN(G) 36,9143							

34	2ª Feira - 17/08/2026				3ª Feira - 18/08/2026				4ª Feira - 19/08/2026				5ª Feira - 20/08/2026				6ª Feira - 21/08/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGONOFÉ DE CARNE SALADA DE REPOLHO				ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE ALFACE				POLENTA COM FRANGO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO LARANJA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA 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
	99,4234	712,6460	17,7282	37,9891	101,2314	696,0320	14,9175	39,2418	102,6058	673,5320	19,9451	27,0235	115,7058	721,8120	14,1663	35,3396	120,5018	840,3150	19,7891	47,7063
Média Semanal	CHO(G) 107,8936				ENERGIA(KCAL) 728,8674				LPD(G) 17,3092				PTN(G) 37,4601							

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 (AGOSTO/2026)

35	2ª Feira - 24/08/2026				3ª Feira - 25/08/2026				4ª Feira - 26/08/2026				5ª Feira - 27/08/2026				6ª Feira - 28/08/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA ABACAXI				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES				ARROZ FEIJÃO FRANGO ACEBOLADO SALADA DE BETERRABA BANANA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE LARANJA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	105,1214	752,2500	22,2635	35,1741	98,0058	651,3120	13,9863	33,9296	110,2270	688,8080	12,5080	36,1252	136,0744	838,8940	17,7540	37,9873	109,2968	797,4150	19,3881	47,4733
Média Semanal	CHO(G) 111,7451				ENERGIA(KCAL) 745,7358				LPD(G) 17,1800				PTN(G) 38,1379							

36	2ª Feira - 31/08/2026				
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				
REFEIÇÃO PADRÃO	NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE REPOLHO				
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	
	78,4598	767,8400	28,7661	56,2703	
Média Semanal	CHO(G) 78,4598		ENERGIA(KCAL) 767,8400	LPD(G) 28,7661	PTN(G) 56,2703

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

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

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

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

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL 11 - 15 ANOS (AGOSTO/2026)

32	2ª Feira - 03/08/2026				3ª Feira - 04/08/2026				4ª Feira - 05/08/2026				5ª Feira - 06/08/2026				6ª Feira - 07/08/2026			
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 FRANGO REFOGADO SALADA DE TOMATE				ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE AÇELGA			
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA				LANCHE DE CARNE ABACAXI				VITAMINADO DE MAÇÃ				PÃO MACIO COM REQUEIJÃO 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
	195,0847	1.268,7650	32,9332	50,9421	244,7092	1.724,6920	50,4409	79,2757	235,6258	1.531,4710	36,3091	69,6277	211,9736	1.671,5120	63,9772	66,5630	276,4592	1.854,9720	50,3414	83,2231
Média Semanal	CHO(G) 232,7705				ENERGIA(KCAL) 1.610,2824				LPD(G) 46,8004				PTN(G) 69,9263							

33	2ª Feira - 10/08/2026				3ª Feira - 11/08/2026				4ª Feira - 12/08/2026				5ª Feira - 13/08/2026				6ª Feira - 14/08/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO			
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE CHICÓRIA ABACAXI				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO DOURADINHO SALADA DE BETERRABA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE			
LANCHE TARDE	ARROZ DOCE				LANCHE DE FRANGO MELÃO				VITAMINADO BANANA E MAMÃO				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
	293,3438	1.898,1820	47,4036	80,8047	237,3976	1.693,4220	47,6707	82,3352	272,5068	1.781,7820	39,9831	89,1332	224,1480	1.629,0800	58,2213	59,2569	252,4192	1.657,8720	37,5864	82,3731
Média Semanal	CHO(G) 255,9631				ENERGIA(KCAL) 1.732,0676				LPD(G) 46,1730				PTN(G) 78,7806							

34	2ª Feira - 17/08/2026				3ª Feira - 18/08/2026				4ª Feira - 19/08/2026				5ª Feira - 20/08/2026				6ª Feira - 21/08/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO			
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ESTROGONOFE CARNE SALADA DE REPOLHO				ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE ALFACE				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA			
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA				LANCHE DE CARNE ABACAXI				VITAMINADO BANANA				PÃO MACIO COM MARGARINA LARANJA				PÃO COM MANTEIGA BANANA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	241,8238	1.568,0040	37,9311	67,2897	218,5618	1.580,9720	44,6356	79,5655	227,8768	1.475,8220	37,5971	63,2292	211,5986	1.696,1120	68,7772	62,8580	276,4592	1.854,9720	50,3414	83,2231
Média Semanal	CHO(G) 235,2640				ENERGIA(KCAL) 1.635,1764				LPD(G) 47,8565				PTN(G) 71,2331							

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE MANHÃ: 09:00 AS 09:30 h / ALMOÇO: 11:00 AS 13:00 h / LANCHE TARDE: 14:30 AS 15:30 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



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

CARDÁPIO ENSINO FUNDAMENTAL INTEGRAL 11 - 15 ANOS (AGOSTO/2026)

35	2ª Feira - 24/08/2026				3ª Feira - 25/08/2026				4ª Feira - 26/08/2026				5ª Feira - 27/08/2026				6ª Feira - 28/08/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO			
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE TOMATE ABACAXI				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO ACEBOLADO SALADA DE BETERRABA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE			
LANCHE TARDE	DANETE				LANCHE DE FRANGO MELÃO				VITAMINADO DE MAÇÃ				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
	263,9680	1.590,4820	36,3289	55,6353	237,3976	1.693,4220	47,6707	82,3352	274,4668	1.802,2820	40,8871	89,8112	231,1548	1.748,8700	66,7131	63,4432	252,4192	1.657,8720	37,5864	80,3731
Média Semanal	CHO(G) 251,8813				ENERGIA(KCAL) 1.698,5856				LPD(G) 45,8372				PTN(G) 74,7196							

36	2ª Feira - 31/08/2026																			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ																			
ALMOÇO	NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE REPOLHO																			
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA																			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G																
	147,5368	1.234,1900	46,1511	67,5018																
Média Semanal	CHO(G) 147,5368				ENERGIA(KCAL) 1.234,1900				LPD(G) 46,1511				PTN(G) 67,5018							

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE MANHÃ: 09:00 AS 09:30 h / ALMOÇO: 11:00 AS 13:00 h / LANCHE TARDE: 14:30 AS 15:30 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fatima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO 16 - 18 ANOS (AGOSTO/2026)

32	2ª Feira - 03/08/2026				3ª Feira - 04/08/2026				4ª Feira - 05/08/2026				5ª Feira - 06/08/2026				6ª Feira - 07/08/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ COM ERVILHA E MILHO COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO SALADA DE TOMATE				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO LARANJA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA 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
	121,7398	803,5760	17,2771	39,5228	122,8442	782,9620	15,9604	39,3058	125,3898	830,5420	18,5081	47,1103	136,8652	821,6820	13,8284	40,5263	130,3888	890,5620	20,2791	49,7133
Média Semanal	CHO(G) 127,4456				ENERGIA(KCAL) 825,8648				LPD(G) 17,1706				PTN(G) 43,2357							

33	2ª Feira - 10/08/2026				3ª Feira - 11/08/2026				4ª Feira - 12/08/2026				5ª Feira - 13/08/2026				6ª Feira - 14/08/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA ABACAXI				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES				ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE BETERRABA BANANA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE LARANJA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	116,2788	848,9500	25,0591	42,4198	113,2652	727,8620	13,5884	38,6463	138,2230	866,4840	15,4795	47,1242	134,9136	780,0640	14,0902	32,0248	124,9188	870,5620	19,9371	49,8713
Média Semanal	CHO(G) 125,5199				ENERGIA(KCAL) 818,7484				LPD(G) 17,6309				PTN(G) 42,0173							

34	2ª Feira - 17/08/2026				3ª Feira - 18/08/2026				4ª Feira - 19/08/2026				5ª Feira - 20/08/2026				6ª Feira - 21/08/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGONOFÉ DE CARNE SALADA DE REPOLHO				ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE ALFACE				POLENTA COM FRANGO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO LARANJA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA 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
	122,3966	884,5100	20,6230	51,9977	106,6278	714,3800	12,4311	43,4273	126,0458	802,4200	22,6461	31,5560	136,8652	821,6820	13,8284	40,5263	130,3888	890,5620	20,2791	49,7133
Média Semanal	CHO(G) 124,4648				ENERGIA(KCAL) 822,7108				LPD(G) 17,9615				PTN(G) 43,4441							

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 (AGOSTO/2026)

35	2ª Feira - 24/08/2026				3ª Feira - 25/08/2026				4ª Feira - 26/08/2026				5ª Feira - 27/08/2026				6ª Feira - 28/08/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA ABACAXI				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES				ARROZ FEIJÃO FRANGO ACEBOLADO SALADA DE BETERRABA BANANA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE LARANJA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	101,7398	714,8100	20,5801	32,2188	113,2652	727,6820	13,5884	38,6463	138,2230	866,4840	15,4795	47,1242	142,9438	866,9840	16,4921	40,5820	124,9188	870,5620	19,9371	49,8713
Média Semanal	CHO(G) 124,2181				ENERGIA(KCAL) 809,3044				LPD(G) 17,2154				PTN(G) 41,6885							

36	2ª Feira - 31/08/2026							
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE							
REFEIÇÃO PADRÃO	NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE REPOLHO							
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G				
	90,3258	873,1780	32,0431	64,1568				
Média Semanal	CHO(G) 90,3258		ENERGIA(KCAL) 873,1780		LPD(G) 32,0431		PTN(G) 64,1568	

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

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

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

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

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



CARDÁPIO ENSINO MÉDIO INTEGRAL 16 - 18 ANOS (AGOSTO/2026)

32	2ª Feira - 03/08/2026				3ª Feira - 04/08/2026				4ª Feira - 05/08/2026				5ª Feira - 06/08/2026				6ª Feira - 07/08/2026			
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 FRANGO REFOGADO SALADA DE TOMATE				ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA			
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA				LANCHE DE CARNE ABACAXI				VITAMINADO DE MAÇÃ				PÃO MACIO COM REQUEIJÃO 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
	221,7896	1.555,8040	48,7293	61,0236	277,3992	2.056,2980	65,7559	94,7172	296,4448	1.834,5820	38,6611	81,4067	263,4402	1.949,0400	66,8434	78,1170	322,9732	2.151,7360	57,8704	96,7336
Média Semanal	CHO(G) 276,4094				ENERGIA(KCAL) 1.909,4920				LPD(G) 55,4120				PTN(G) 82,3996							

33	2ª Feira - 10/08/2026				3ª Feira - 11/08/2026				4ª Feira - 12/08/2026				5ª Feira - 13/08/2026				6ª Feira - 14/08/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO			
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE CHICÓRIA ABACAXI				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO DOURADINHO SALADA DE BETERRABA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE			
LANCHE TARDE	ARROZ DOCE				LANCHE DE FRANGO MELÃO				VITAMINADO BANANA E MAMÃO				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
	318,8778	2.012,4900	48,4303	80,5285	289,6612	2.107,5700	61,7409	101,6967	346,8508	2.097,3800	40,8011	95,8349	248,0880	1.730,6120	56,7433	63,1804	286,9732	2.012,2360	56,9344	93,8996
Média Semanal	CHO(G) 298,0902				ENERGIA(KCAL) 1.992,0576				LPD(G) 52,9300				PTN(G) 86,9480							

34	2ª Feira - 17/08/2026				3ª Feira - 18/08/2026				4ª Feira - 19/08/2026				5ª Feira - 20/08/2026				6ª Feira - 21/08/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO			
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ESTROGONOFE CARNE SALADA DE REPOLHO				ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE ALFACE				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA			
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA				LANCHE DE CARNE ABACAXI				VITAMINADO BANANA				PÃO MACIO COM MARGARINA LARANJA				PÃO COM MANTEIGA BANANA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	268,1978	1.830,1700	52,4341	74,0097	243,5608	1.863,7360	58,7366	92,4935	289,5458	1.791,9500	41,2591	73,6277	262,9502	2.055,8400	81,4434	73,1870	322,9732	2.151,7360	57,8704	96,7336
Média Semanal	CHO(G) 277,4456				ENERGIA(KCAL) 1.938,6864				LPD(G) 58,1887				PTN(G) 82,0103							

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE MANHÃ: 09:00 AS 09:30 h / ALMOÇO: 11:00 AS 13:00 h / LANCHE TARDE: 14:30 AS 15:30 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES

Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



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

CARDÁPIO ENSINO MÉDIO INTEGRAL 16 - 18 ANOS (AGOSTO/2026)

35	2ª Feira - 24/08/2026				3ª Feira - 25/08/2026				4ª Feira - 26/08/2026				5ª Feira - 27/08/2026				6ª Feira - 28/08/2026			
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA				LEITE PÃO				LEITE PÃO COM MANTEIGA				LEITE PÃO			
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE TOMATE ABACAXI				ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO ACEBOLADO SALADA DE BETERRABA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE			
LANCHE TARDE	DANETE				LANCHE DE FRANGO MELÃO				VITAMINADO DE MAÇÃ				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
	296,9288	1.812,0500	41,7576	66,3437	289,6612	2.107,5700	61,7409	101,8967	336,9108	2.075,9000	42,0021	95,9824	249,2238	1.856,9020	67,5831	68,7687	286,9732	2.012,2360	56,9344	93,4996
Média Semanal	CHO(G) 291,9396				ENERGIA(KCAL) 1.972,9316				LPD(G) 54,0036				PTN(G) 85,2582							

36	2ª Feira - 31/08/2026				
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ				
ALMOÇO	NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE REPOLHO				
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA				
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	
	162,4378	1.482,8960	63,7441	77,2613	
Média Semanal	CHO(G) 162,4378		ENERGIA(KCAL) 1.482,8960	LPD(G) 63,7441	PTN(G) 77,2613

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

LANCHE MANHÃ: 09:00 AS 09:30 h / ALMOÇO: 11:00 AS 13:00 h / LANCHE TARDE: 14:30 AS 15:30 h

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



PREFEITURA MUNICIPAL DE PEDERNEIRAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CEMPR
RUA SIQUEIRA CAMPOS SUL-64 - CENTRO - PEDERNEIRAS/SP - CEP 17280-000
Fone: (14)3283-9570 e-mail: informatica@pederneiras.sp.gov.br
CARDÁPIO EJA (AGOSTO/2026)

32	2ª Feira - 03/08/2026				3ª Feira - 04/08/2026				4ª Feira - 05/08/2026				5ª Feira - 06/08/2026				6ª Feira - 07/08/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ COM ERVILHA E MILHO COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO SALADA DE TOMATE				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO LARANJA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA 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
	89,8657	596,0670	13,0902	29,2577	108,1252	720,2840	16,4269	36,8398	107,5658	733,1940	17,8991	39,8035	122,5382	742,4840	13,1129	36,3768	123,7482	853,7180	19,8324	48,2271
Média Semanal	CHO(G) 110,3686				ENERGIA(KCAL) 729,1494				LPD(G) 16,0723				PTN(G) 38,1010							

33	2ª Feira - 10/08/2026				3ª Feira - 11/08/2026				4ª Feira - 12/08/2026				5ª Feira - 13/08/2026				6ª Feira - 14/08/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA ABACAXI				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES				ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE BETERRABA BANANA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE LARANJA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	99,1408	732,8220	22,3641	35,8863	104,8382	671,9840	12,9329	34,9668	137,5100	841,2980	14,0920	43,3667	122,8496	722,8440	13,9707	30,1858	112,8732	812,0180	19,4334	48,1521
Média Semanal	CHO(G) 115,4424				ENERGIA(KCAL) 756,1932				LPD(G) 16,5586				PTN(G) 38,5115							

34	2ª Feira - 17/08/2026				3ª Feira - 18/08/2026				4ª Feira - 19/08/2026				5ª Feira - 20/08/2026				6ª Feira - 21/08/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGONOFÉ DE CARNE SALADA DE REPOLHO				ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE ALFACE				POLENTA COM FRANGO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO LARANJA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA 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
	102,5468	712,5860	14,6581	41,7733	91,5388	642,4320	12,5611	40,3533	108,6758	721,3320	21,4211	29,7565	122,5382	742,4840	13,1129	36,3768	123,7482	853,7180	19,8324	48,2271
Média Semanal	CHO(G) 109,8096				ENERGIA(KCAL) 734,5104				LPD(G) 16,3171				PTN(G) 39,2974							

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



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 (AGOSTO/2026)

35	2ª Feira - 24/08/2026				3ª Feira - 25/08/2026				4ª Feira - 26/08/2026				5ª Feira - 27/08/2026				6ª Feira - 28/08/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA ABACAXI				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES				ARROZ FEIJÃO FRANGO ACEBOLADO SALADA DE BETERRABA BANANA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE LARANJA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	102,0178	703,2420	19,2551	32,2943	104,8382	671,9840	12,9329	34,9668	137,5100	841,2980	14,0920	43,3667	130,5228	779,7340	15,1586	34,3275	112,8732	812,0180	19,4334	48,1521
Média Semanal	CHO(G) 117,5524				ENERGIA(KCAL) 761,6552				LPD(G) 16,1744				PTN(G) 38,6215							

36	2ª Feira - 31/08/2026							
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE							
REFEIÇÃO PADRÃO	NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE REPOLHO							
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G				
	76,4378	748,7920	27,8481	55,3203				
Média Semanal	CHO(G) 76,4378		ENERGIA(KCAL) 748,7920		LPD(G) 27,8481		PTN(G) 55,3203	

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:

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

CARDÁPIOS SUJEITOS A ALTERAÇÕES


Marisa Fátima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361



PREFEITURA MUNICIPAL DE PEDERNEIRAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CEMPRA
RUA SIQUEIRA CAMPOS SUL-64 - CENTRO - PEDERNEIRAS/SP - CEP 17280-000
Fone: (14)3283-9570 e-mail: informatica@pederneiras.sp.gov.br
CARDÁPIO ETEC (AGOSTO/2026)

32	2ª Feira - 03/08/2026				3ª Feira - 04/08/2026				4ª Feira - 05/08/2026				5ª Feira - 06/08/2026				6ª Feira - 07/08/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ COM ERVILHA E MILHO COZIDO CARNE À BRASILEIRA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO FRANGO REFOGADO SALADA DE TOMATE				POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO LARANJA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA 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
	121,2748	801,4760	17,2441	39,4378	133,2342	867,0100	18,4154	45,3418	123,6698	834,7420	19,0981	47,5433	146,3962	889,6500	15,9444	44,4398	129,4970	897,1040	21,4443	49,2775
Média Semanal	CHO(G) 130,8144				ENERGIA(KCAL) 857,9964				LPD(G) 18,4293				PTN(G) 45,2080							

33	2ª Feira - 10/08/2026				3ª Feira - 11/08/2026				4ª Feira - 12/08/2026				5ª Feira - 13/08/2026				6ª Feira - 14/08/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA ABACAXI				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES				ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE BETERRABA BANANA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE LARANJA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	103,2058	796,4900	25,7831	40,8653	122,7962	795,6500	15,7044	42,5598	145,7430	894,5440	14,5995	48,3742	152,2376	891,0520	15,6662	40,1078	124,0270	877,1040	21,3023	49,4355
Média Semanal	CHO(G) 129,6019				ENERGIA(KCAL) 851,3680				LPD(G) 18,5711				PTN(G) 44,2685							

34	2ª Feira - 17/08/2026				3ª Feira - 18/08/2026				4ª Feira - 19/08/2026				5ª Feira - 20/08/2026				6ª Feira - 21/08/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGONOFÉ DE CARNE SALADA DE REPOLHO				ARROZ ENSOPADO DE FEIJÃO SALADA DE ALFACE				POLENTA COM FRANGO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO LARANJA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA 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
	111,3466	839,7000	21,4570	50,1587	115,0228	817,0780	16,1471	53,1453	99,8688	670,6200	20,6851	27,2865	146,3962	889,6500	15,9444	44,4398	129,4970	897,1040	21,4443	49,2775
Média Semanal	CHO(G) 120,4263				ENERGIA(KCAL) 822,8304				LPD(G) 19,1356				PTN(G) 44,8616							

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 (AGOSTO/2026)

35	2ª Feira - 24/08/2026				3ª Feira - 25/08/2026				4ª Feira - 26/08/2026				5ª Feira - 27/08/2026				6ª Feira - 28/08/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA ABACAXI				PÃO				LEITE			
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO				SOPA CARNE, MACARRÃO E LEGUMES				ARROZ FEIJÃO FRANGO ACEBOLADO SALADA DE BETERRABA BANANA				MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE LARANJA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	120,0518	850,6900	25,0421	39,4833	122,7962	795,6500	15,7044	42,5598	145,7430	894,5440	14,5995	48,3742	141,1338	878,0120	18,0471	42,1180	124,0270	877,1040	21,1023	49,4355
Média Semanal	CHO(G) 130,7504				ENERGIA(KCAL) 859,2000				LPD(G) 18,8991				PTN(G) 44,3942							

36	2ª Feira - 31/08/2026							
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE							
REFEIÇÃO PADRÃO	NHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE REPOLHO							
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G				
	83,0578	839,3780	31,9511	63,2153				
Média Semanal	CHO(G) 83,0578		ENERGIA(KCAL) 839,3780		LPD(G) 31,9511		PTN(G) 63,2153	

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