



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 AÇELGA 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	34,2882	38,2077	107,6068	718,2040	38,4173	38,7898	108,5448	897,1500	38,0181	38,3178	115,7058	721,8430	38,1663	35,3385	120,5668	843,3158	39,7893	47,7853
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	755,7980	25,2055	38,9961	98,6058	651,2120	32,9883	35,9298	110,3270	888,9080	32,5680	38,1252	121,7296	716,2940	35,8272	35,1475	108,2968	780,4158	39,7893	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 AÇELGA 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
	95,4234	712,6480	17,7282	37,9891	103,2314	686,5320	34,9175	38,3418	102,5058	673,5320	19,9451	27,0235	115,7058	721,8120	38,1663	35,3386	120,5668	843,3158	39,7893	47,7853
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	752,3500	22,2833	33,1941	90,0858	651,3120	13,9963	31,9296	110,2270	688,8080	12,5988	36,1252	136,0744	830,8940	17,7540	37,9872	108,2068	797,4150	19,3881	42,4733
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	36,2793				
Média Semanal	CHO(G) 78,4598		ENERGIA(KCAL) 767,8400		LPD(G) 28,7661		PTN(G) 36,2703	

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	1.358,7030	32,9332	38,9421	244,7292	1.724,6256	50,4429	79,2757	235,8258	1.532,4710	36,3091	49,6277	211,9736	1.471,5126	42,9772	64,3630	276,1592	1.854,9726	50,3414	63,3231
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
	292,3433	1.898,1820	47,4036	30,8047	237,2376	1.693,4226	47,5707	82,3382	272,5068	1.781,7820	39,9833	88,1352	224,1480	1.629,0666	38,2213	58,2369	232,4102	1.657,8720	37,5868	62,2726
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 ESTROGONOFÉ 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 AÇELGA			
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	1.568,0046	37,9311	47,2897	218,5818	1.580,9726	44,8356	78,5655	227,8758	1.475,8220	37,5971	63,2352	211,5988	1.686,1126	68,7772	62,8580	276,4592	1.854,9726	50,3414	63,3231
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 - 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 (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 REQUEIÃO BANANA				PÃO MACIO COM MARGARINA LARANJA			
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	263,9680	1.598,6020	36,1299	55,4353	237,3675	1.693,4220	47,6707	82,3052	274,4668	1.802,2820	48,8071	89,8112	231,1548	1.748,8796	66,7131	62,4432	252,4192	1.652,8728	37,5864	98,9735
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
	121,7296	603,5760	37,2771	39,5238	122,8442	782,8620	15,8664	16,3658	135,3898	806,5438	18,5911	47,1383	136,9552	821,6820	13,6294	40,5263	130,3868	806,5620	36,7791	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
	116,7298	848,9560	25,2551	42,4138	112,2852	727,8620	15,8884	16,5663	138,2230	866,4848	15,4735	47,1342	134,9136	786,0640	14,0902	32,8248	124,9168	870,5620	19,9171	49,8733
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
	122,7996	896,5100	26,8239	51,4977	106,6278	714,5800	12,4311	43,4273	126,0458	882,4358	22,6461	31,5568	126,9652	821,6820	13,9286	40,5263	130,3868	886,5620	30,2791	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
	101,7396	714,8100	26,5801	32,2188	113,2652	727,6629	13,5884	38,5463	138,2220	866,6840	15,4795	47,1242	142,9438	866,9640	16,4191	40,5820	124,9108	976,9626	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				
	30,3236	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



PREFEITURA MUNICIPAL DE PEDERNEIRAS
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
COORDENADORIA DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR - CEMPRE
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)

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
	221,7696	1.305,8648	46,7283	61,8236	277,3999	2.856,2580	85,7359	96,7172	296,4448	1.634,5620	38,5461	81,4667	263,4432	1.949,0900	46,8434	78,1170	322,9732	2.151,7360	57,8094	96,7236
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
	758,8776	2.012,4938	46,4363	88,5285	229,6612	2.107,5780	61,7409	101,6967	346,8508	2.097,3880	49,8811	85,5349	243,0888	1.730,8120	56,7432	83,1894	266,9722	2.012,2366	56,5344	93,8986
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 ESTROGONHOFE 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 AÇELGA			
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
	298,1176	1.826,1738	52,1311	74,3697	243,5608	1.863,7366	58,7366	92,4835	269,5453	1.791,9500	41,2391	73,6277	262,9592	2.055,9400	81,4424	72,1670	322,9732	2.151,7360	57,8094	96,7136
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	1.813,0590	41,7576	66,3437	289,6617	2.187,5700	61,7489	101,8967	306,9103	2.075,9003	42,0031	93,6834	349,2238	1.856,5020	67,5821	68,7647	286,9732	2.022,2369	50,9344	53,4996
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	NIHOQUE 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 - CEMPA
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 AÇELGA 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
	99,8637	596,0670	33,2912	21,2577	108,1252	720,2940	16,4209	36,8298	107,5658	733,1940	17,8991	39,6035	122,5342	742,4990	13,1129	36,3768	123,7482	853,7180	15,8324	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
	96,1488	730,8230	22,3641	35,6803	104,6362	671,9840	12,3029	34,3669	137,5100	841,2980	14,9923	43,2667	122,8496	722,8990	13,9797	30,1858	112,8732	812,0188	15,4334	48,0573
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 AÇELGA 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	712,5660	14,6581	41,7733	91,5388	642,4320	12,5611	40,3533	108,6758	721,3320	21,4213	29,7583	122,5362	742,4990	13,1129	36,3768	123,7482	853,7180	15,8324	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 - 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)

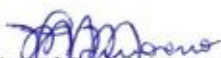
35	2ª Feira - 24/08/2026				3ª Feira - 25/08/2026				4ª Feira - 26/08/2026				5ª Feira - 27/08/2026				6ª Feira - 28/08/2026			
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE				PÃO				PÃO COM MARGARINA ABACAXI				PÃO				LEITE			
REFEÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO CREMOSO SALADA DE REPOLHO				ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA 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	12,9328	34,9868	137,5100	841,2980	14,6926	43,3647	136,5228	779,7340	15,1586	34,3275	112,6732	612,9166	19,4339	48,1523
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							
REFEÇÃO PADRÃO	NIHOQUE 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
	123,2748	801,4760	17,2441	39,4378	130,2342	867,0100	18,4154	45,3418	132,6608	834,7420	18,0901	47,5433	146,3942	889,6590	15,9444	44,4389	125,4970	897,1043	21,4443	48,2775
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
	103,2050	790,4500	25,7831	49,8653	122,7962	795,6500	15,2944	42,5598	145,7420	804,5440	14,5502	48,2762	152,2376	891,0920	15,8642	45,5778	124,0378	897,1043	21,4443	48,4255
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	830,7000	21,4570	50,1557	125,0220	817,0789	16,1471	51,1453	146,3942	836,6200	20,6651	27,2845	146,3942	889,6590	15,9444	44,4389	125,4970	897,1043	21,4443	48,2775
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	850,0900	25,0421	39,4833	122,7962	795,8590	15,7544	42,5298	145,7430	884,5440	14,5955	48,3742	141,1336	878,0120	10,9471	42,1180	124,0278	877,1040	21,8023	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	NIHOQUE COM CARNE MOLHO SALADA DE REPOLHO							
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G				
	83,0578	839,3780	21,8511	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