



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

10	2ª Feira - 02/03/2026	3ª Feira - 03/03/2026	4ª Feira - 04/03/2026	5ª Feira - 05/03/2026	6ª Feira - 06/03/2026															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO	ARROZ CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE CHICÓRIA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA SALADA DE TOMATE GOIABA	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
	100,7854	746,9520	18,1045	14,8291	115,2248	760,7120	15,4833	41,6406	86,6594	586,4590	14,2500	27,0791	160,0228	921,1440	16,8603	35,5925	110,1210	800,4150	19,3931	47,8663
Média Semanal	CHO(G) 114,9628				ENERGIA(KCAL) 763,1444				LPD(G) 16,8202				PTN(G) 39,4819							

11	2ª Feira - 09/03/2026	3ª Feira - 10/03/2026	4ª Feira - 11/03/2026	5ª Feira - 12/03/2026	6ª Feira - 13/03/2026															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE TOMATE	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA															
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	101,7304	754,4900	23,1475	35,7016	115,8204	741,5380	11,6290	45,2788	96,1624	716,1020	22,7355	34,9651	107,1144	745,2220	16,7310	43,6413	110,6758	837,3150	19,7841	47,5323
Média Semanal	CHO(G) 107,7009				ENERGIA(KCAL) 758,9534				LPD(G) 18,8056				PTN(G) 41,3998							

12	2ª Feira - 16/03/2026	3ª Feira - 17/03/2026	4ª Feira - 18/03/2026	5ª Feira - 19/03/2026	6ª Feira - 20/03/2026															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO	ARROZ PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE CHICÓRIA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE ALFACE GOIABA	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
	105,6684	717,5840	14,5475	40,5221	115,2248	760,7120	15,4833	41,6406	101,2178	650,4480	19,0322	22,5211	142,1615	794,9820	14,1692	27,1515	110,1210	800,4150	19,3931	47,8663
Média Semanal	CHO(G) 114,9389				ENERGIA(KCAL) 746,3482				LPD(G) 16,5229				PTN(G) 35,9427							

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 (MARÇO/2026)

13	2ª Feira - 23/03/2026	3ª Feira - 24/03/2026	4ª Feira - 25/03/2026	5ª Feira - 26/03/2026	6ª Feira - 27/03/2026														
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE														
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔNDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA SALADA DE TOMATE	POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA														
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G			
	102,1624	788,1200	25,9225	34,6101	108,7128	721,9490	16,7898	35,5920	108,5948	687,1500	16,0181	34,3176	107,1144	745,3220	16,7310	42,0413	119,6798	837,8150	19,7941
Média Semanal	CHO(G) 109,2482				ENERGIA(KCAL) 757,9702				LPD(G) 19,2272				PTN(G) 39,1346						
14	2ª Feira - 30/03/2026	3ª Feira - 31/03/2026																	
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO																	
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO																	
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G											
	101,7304	751,4900	23,1475	35,2016	115,2248	760,7120	16,4833	41,6406											
Média Semanal	CHO(G) 108,4776				ENERGIA(KCAL) 757,6010				LPD(G) 19,3154				PTN(G) 38,6711						

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 (MARÇO/2026)

10	2ª Feira - 02/03/2026	3ª Feira - 03/03/2026	4ª Feira - 04/03/2026	5ª Feira - 05/03/2026	6ª Feira - 06/03/2026															
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	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 COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE CHICÓRIA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM BATATA SALADA DE TOMATE	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA															
LANCHE TARDE	ARROZ DOCE	LANCHE DE FRANGO MELANCIA	VITAMINADO ABACATE	PÃO MACIO COM MARGARINA GOTABA	PÃO MACIO COM MARGARINA LARANJA															
Composição Nutricional	CHO G 279,5060	ENERGIA KCAL 1.695,7070	LPD G 39,7481	PTN G 84,5152	CHO G 235,4126	ENERGIA KCAL 1.679,8220	LPD G 47,0307	PTN G 82,0952	CHO G 212,0056	ENERGIA KCAL 1.482,2710	LPD G 39,4911	PTN G 82,4847	CHO G 242,3649	ENERGIA KCAL 1.420,8520	LPD G 71,1602	PTN G 88,5110	CHO G 253,2442	ENERGIA KCAL 1.680,8720	LPD G 37,5914	PTN G 82,7881
Média Semanal	CHO(G) 244,6678				ENERGIA(KCAL) 1.679,8238				LPD(G) 46,9883				PTN(G) 74,0748							

11	2ª Feira - 09/03/2026	3ª Feira - 10/03/2026	4ª Feira - 11/03/2026	5ª Feira - 12/03/2026	6ª Feira - 13/03/2026															
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 REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM ERVILHA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE															
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA	LANCHE DE CARNE ABACAXI	VITAMINADO DE MAÇÃ	PÃO COM MUÇARELA LARANJA	PÃO MACIO COM MARGARINA BANANA															
Composição Nutricional	CHO G 222,3090	ENERGIA KCAL 1.487,8020	LPD G 43,9581	PTN G 55,1482	CHO G 245,1148	ENERGIA KCAL 1.753,8920	LPD G 47,8796	PTN G 90,2776	CHO G 270,7988	ENERGIA KCAL 1.655,4890	LPD G 47,7686	PTN G 86,4897	CHO G 199,1790	ENERGIA KCAL 1.594,3920	LPD G 60,2049	PTN G 66,8923	CHO G 275,6192	ENERGIA KCAL 1.747,8720	LPD G 39,2004	PTN G 82,5781
Média Semanal	CHO(G) 244,1923				ENERGIA(KCAL) 1.685,5980				LPD(G) 47,5429				PTN(G) 76,0754							

12	2ª Feira - 16/03/2026	3ª Feira - 17/03/2026	4ª Feira - 18/03/2026	5ª Feira - 19/03/2026	6ª Feira - 20/03/2026															
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO															
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE CHICÓRIA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO DOURADINHO SALADA DE ALFACE	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA															
LANCHE TARDE	DANETE	LANCHE DE FRANGO MELANCIA	VITAMINADO ABACATE	PÃO MACIO COM REQUEIJÃO GOIABA	PÃO MACIO COM MARGARINA LARANJA															
Composição Nutricional	CHO G 300,2688	ENERGIA KCAL 1.774,0220	LPD G 32,8451	PTN G 71,1437	CHO G 225,4176	ENERGIA KCAL 1.679,8220	LPD G 47,0307	PTN G 82,0952	CHO G 229,8944	ENERGIA KCAL 1.387,2880	LPD G 45,2910	PTN G 89,8569	CHO G 212,5370	ENERGIA KCAL 1.602,0920	LPD G 61,2913	PTN G 89,3909	CHO G 258,2442	ENERGIA KCAL 1.680,8720	LPD G 37,5914	PTN G 83,2691
Média Semanal	CHO(G) 246,1064				ENERGIA(KCAL) 1.650,7232				LPD(G) 44,8255				PTN(G) 69,8722							

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 FUNDAMENTAL INTEGRAL 11 - 15 ANOS (MARÇO/2026)

13	2ª Feira - 23/03/2026	3ª Feira - 24/03/2026	4ª Feira - 25/03/2026	5ª Feira - 26/03/2026	6ª Feira - 27/03/2026															
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO															
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ALMÔNDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM BATATA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARIOCA POLENITA CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE NOLHO SALADA DE ALFACE															
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA	LANCHE DE CARNE MAMÃO	VITAMINADO BANANA	PÃO COM PRESUNTO	PÃO MACIO COM MARGARINA BANANA															
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	237,5508	1.657,4040	54,1906	80,6517	242,7086	1.794,3520	51,6637	79,8832	254,3928	1.618,1010	38,4741	60,5989	175,8450	1.460,6820	56,7619	63,4623	275,6192	1.747,8720	38,2064	82,5791
Média Semanal	CHO(G) 237,2235				ENERGIA(KCAL) 1.643,7382				LPD(G) 47,8793				PTN(G) 71,0358							
14	2ª Feira - 30/03/2026	3ª Feira - 31/03/2026																		
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA																		
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO																		
LANCHE TARDE	CANJICA	LANCHE DE FRANGO ABACAXI																		
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G												
	256,3808	1.789,4598	46,2511	69,6712	247,8176	1.727,4220	47,6707	01,8782												
Média Semanal	CHO(G) 252,0992				ENERGIA(KCAL) 1.715,4380				LPD(G) 46,9609				PTN(G) 75,7732							

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



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: inform@pederneas.sp.gov.br

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

Lanche	Entrada	Refeição	Média Semanal																													
			CHQ(G) 130,3356																													
Lanche	Entrada	Refeição	ENERGIA(KCAL)																													
			840,3876																													
Lanche	Entrada	Refeição	LPD(G)																													
			17,0472																													
Lanche	Entrada	Refeição	PTN(G)																													
			43,3629																													
2ª Feira - 02/03/2026	LEITE COM CHOCOLATE	ARROZ CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	117,5118	830,6700	18,5301	50,6050	115,5522	729,6820	23,6274	38,9573	108,7086	699,9220	15,0841	34,8553	189,9520	1,040,7020	16,0514	42,5518	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453										
3ª Feira - 03/03/2026	PÃO	ARROZ FEIJO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO	129,7086	840,3876	38,9573	108,7086	699,9220	15,0841	34,8553	189,9520	1,040,7020	16,0514	42,5518	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453	129,7086	840,3876	38,9573	108,7086	699,9220	15,0841	34,8553	189,9520	1,040,7020	16,0514	42,5518	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453
4ª Feira - 04/03/2026	PÃO COM MARGARINA	ARROZ CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE CHICÓRIA ABACAXI	129,7086	840,3876	38,9573	108,7086	699,9220	15,0841	34,8553	189,9520	1,040,7020	16,0514	42,5518	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453	129,7086	840,3876	38,9573	108,7086	699,9220	15,0841	34,8553	189,9520	1,040,7020	16,0514	42,5518	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453
5ª Feira - 05/03/2026	PÃO	ARROZ FEIJO FRANGO COM BATATA SALADA DE TOMATE GOIABA	129,7086	840,3876	38,9573	108,7086	699,9220	15,0841	34,8553	189,9520	1,040,7020	16,0514	42,5518	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453	129,7086	840,3876	38,9573	108,7086	699,9220	15,0841	34,8553	189,9520	1,040,7020	16,0514	42,5518	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453
6ª Feira - 06/03/2026	LEITE	MACARONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE AÇEUGA LARANJA	129,7086	840,3876	38,9573	108,7086	699,9220	15,0841	34,8553	189,9520	1,040,7020	16,0514	42,5518	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453	129,7086	840,3876	38,9573	108,7086	699,9220	15,0841	34,8553	189,9520	1,040,7020	16,0514	42,5518	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453

Lanche	Entrada	Refeição	Média Semanal																													
			CHQ(G) 122,9236																													
Lanche	Entrada	Refeição	ENERGIA(KCAL)																													
			824,7612																													
Lanche	Entrada	Refeição	LPD(G)																													
			18,3569																													
Lanche	Entrada	Refeição	PTN(G)																													
			44,2362																													
2ª Feira - 09/03/2026	LEITE COM CHOCOLATE	ARROZ FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO	106,0789	772,5500	22,5951	37,3163	122,7830	849,1920	11,6082	54,2230	121,9458	831,9300	23,1021	39,0060	124,4110	783,3720	14,6418	41,9958	129,9866	885,9620	20,2731	48,2393										
3ª Feira - 10/03/2026	PÃO	ARROZ FEIJO CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE TOMATE	122,9236	824,7612	54,2230	121,9458	831,9300	23,1021	39,0060	124,4110	783,3720	14,6418	41,9958	129,9866	885,9620	20,2731	48,2393	122,9236	824,7612	54,2230	121,9458	831,9300	23,1021	39,0060	124,4110	783,3720	14,6418	41,9958	129,9866	885,9620	20,2731	48,2393
4ª Feira - 11/03/2026	PÃO COM MARGARINA	ARROZ FEIJO SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO	122,9236	824,7612	54,2230	121,9458	831,9300	23,1021	39,0060	124,4110	783,3720	14,6418	41,9958	129,9866	885,9620	20,2731	48,2393	122,9236	824,7612	54,2230	121,9458	831,9300	23,1021	39,0060	124,4110	783,3720	14,6418	41,9958	129,9866	885,9620	20,2731	48,2393
5ª Feira - 12/03/2026	PÃO	ARROZ FEIJO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO LARANJA	122,9236	824,7612	54,2230	121,9458	831,9300	23,1021	39,0060	124,4110	783,3720	14,6418	41,9958	129,9866	885,9620	20,2731	48,2393	122,9236	824,7612	54,2230	121,9458	831,9300	23,1021	39,0060	124,4110	783,3720	14,6418	41,9958	129,9866	885,9620	20,2731	48,2393
6ª Feira - 13/03/2026	LEITE	MACARONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE AÇEUGA BANANA	122,9236	824,7612	54,2230	121,9458	831,9300	23,1021	39,0060	124,4110	783,3720	14,6418	41,9958	129,9866	885,9620	20,2731	48,2393	122,9236	824,7612	54,2230	121,9458	831,9300	23,1021	39,0060	124,4110	783,3720	14,6418	41,9958	129,9866	885,9620	20,2731	48,2393

Lanche	Entrada	Refeição	Média Semanal																													
			CHQ(G) 130,5338																													
Lanche	Entrada	Refeição	ENERGIA(KCAL)																													
			819,2838																													
Lanche	Entrada	Refeição	LPD(G)																													
			16,6361																													
Lanche	Entrada	Refeição	PTN(G)																													
			38,6799																													
2ª Feira - 16/03/2026	LEITE COM CHOCOLATE	ARROZ ESTRAGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	125,6793	809,6490	14,4135	44,2065	115,0522	729,6820	13,6274	38,9573	129,8004	807,2740	20,8558	20,8595	185,1456	855,6520	14,9402	34,1400	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453										
3ª Feira - 17/03/2026	PÃO	ARROZ FEIJO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO	130,5338	819,2838	38,9573	129,8004	807,2740	20,8558	20,8595	185,1456	855,6520	14,9402	34,1400	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453	130,5338	819,2838	38,9573	129,8004	807,2740	20,8558	20,8595	185,1456	855,6520	14,9402	34,1400	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453
4ª Feira - 18/03/2026	PÃO COM MARGARINA	ARROZ FEIJO PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA ABACAXI	130,5338	819,2838	38,9573	129,8004	807,2740	20,8558	20,8595	185,1456	855,6520	14,9402	34,1400	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453	130,5338	819,2838	38,9573	129,8004	807,2740	20,8558	20,8595	185,1456	855,6520	14,9402	34,1400	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453
5ª Feira - 19/03/2026	PÃO	ARROZ FEIJO FRANGO DOURADINHO SALADA DE ALFACE GOIABA	130,5338	819,2838	38,9573	129,8004	807,2740	20,8558	20,8595	185,1456	855,6520	14,9402	34,1400	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453	130,5338	819,2838	38,9573	129,8004	807,2740	20,8558	20,8595	185,1456	855,6520	14,9402	34,1400	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453
6ª Feira - 20/03/2026	LEITE	MACARONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE AÇEUGA LARANJA	130,5338	819,2838	38,9573	129,8004	807,2740	20,8558	20,8595	185,1456	855,6520	14,9402	34,1400	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453	130,5338	819,2838	38,9573	129,8004	807,2740	20,8558	20,8595	185,1456	855,6520	14,9402	34,1400	125,9086	874,1520	19,9431	50,3453

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:
LANCHE ENTRADA MANHÃ: 09:30 AS 10:30 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 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@pederneas.sp.gov.br

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

Média Semanal	CHO(G)										Média Semanal						
	CHO	ENERGIA	PTN	LPD	ENERGIA	PTN	LPD	CHO	ENERGIA	PTN							
119,4208	919,6500	30,1261	41,4043	132,9152	42,1810	115,6798	290,5120	18,7381	46,2303	124,4110	703,3720	14,5619	41,3956	120,9980	666,9520	20,2234	48,2308
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMONDEGA NO MOLHO			ARROZ FEIJO			POLENTA COM CARNE MOIDA MOLHO MELAO			ARROZ FEIJO			MACARONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO BANANA				
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE			PÃO			PÃO COM MARGARINA			PÃO			LEITE				
13	2ª Feira - 23/03/2026			3ª Feira - 24/03/2026			4ª Feira - 25/03/2026			5ª Feira - 26/03/2026			6ª Feira - 27/03/2026				

Média Semanal	CHO(G)										Média Semanal						
	CHO	ENERGIA	PTN	LPD	ENERGIA	PTN	LPD	CHO	ENERGIA	PTN							
109,0788	772,6500	22,3381	97,3103	115,9532	739,6820	12,6274	38,9573										
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO ACEBOLADO			ARROZ FEIJO			SALADA DE PEPIÑO			SALADA DE PEPIÑO			SALADA DE PEPIÑO				
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE			PÃO			PÃO			PÃO			PÃO				
14	2ª Feira - 30/03/2026			3ª Feira - 31/03/2026													

SUGESTÃO DE HORÁRIOS:
 LANCHE ENTRADA MANHÃ: 09:30 AS 10:30 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 Fatima dos Passos Moreno
Nutricionista
 CRN-3 nº4361



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

10	2ª Feira - 02/03/2026	3ª Feira - 03/03/2026	4ª Feira - 04/03/2026	5ª Feira - 05/03/2026	6ª Feira - 06/03/2026															
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	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 COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE CHICÓRIA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM BATATA SALADA DE TOMATE	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA															
LANCHE TARDE	ARROZ DOCE	LANCHE DE FRANGO MELANCIA	VITAMINADO ABACATE	PÃO MACIO COM MARGARINA GOIABA	PÃO MACIO COM MARGARINA LARANJA															
Composição Nutricional	CHO G 392,8600	ENERGIA KCAL 2.078,8000	LPD G 49,2693	PTN G 92,4462	CHO G 285,9212	ENERGIA KCAL 2.096,5700	LPD G 61,1609	PTN G 101,5567	CHO G 240,0738	ENERGIA KCAL 1.607,3620	LPD G 42,9271	PTN G 71,2107	CHO G 292,0782	ENERGIA KCAL 2.203,7800	LPD G 85,0504	PTN G 71,7375	CHO G 287,9632	ENERGIA KCAL 2.015,8300	LPD G 50,9400	PTN G 93,6936
Média Semanal	CHO(G) 288,3794				ENERGIA(KCAL) 2.000,8296				LPD(G) 57,9976				PTN(G) 86,1867							
11	2ª Feira - 09/03/2026	3ª Feira - 10/03/2026	4ª Feira - 11/03/2026	5ª Feira - 12/03/2026	6ª Feira - 13/03/2026															
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 REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM ERVILHA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE															
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA	LANCHE DE CARNE ABACAXI	VITAMINADO DE MAÇÃ	PÃO COM MUÇARELA LARANJA	PÃO MACIO COM MARGARINA BANANA															
Composição Nutricional	CHO G 220,8390	ENERGIA KCAL 1.664,0980	LPD G 57,7921	PTN G 58,5807	CHO G 261,0548	ENERGIA KCAL 1.668,7040	LPD G 58,6166	PTN G 100,8094	CHO G 306,4658	ENERGIA KCAL 1.944,9900	LPD G 46,9851	PTN G 84,1607	CHO G 235,6660	ENERGIA KCAL 1.736,4670	LPD G 58,6929	PTN G 79,4138	CHO G 310,1792	ENERGIA KCAL 2.302,2360	LPD G 57,6544	PTN G 93,6936
Média Semanal	CHO(G) 268,7579				ENERGIA(KCAL) 1.883,5020				LPD(G) 55,9162				PTN(G) 81,5607							
12	2ª Feira - 16/03/2026	3ª Feira - 17/03/2026	4ª Feira - 18/03/2026	5ª Feira - 19/03/2026	6ª Feira - 20/03/2026															
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO															
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE CHICÓRIA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO DOURADINHO SALADA DE ALFACE	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ACELGA															
LANCHE TARDE	DANETE	LANCHE DE FRANGO MELANCIA	VITAMINADO ABACATE	PÃO MACIO COM MARGARINA GOIABA	PÃO MACIO COM MARGARINA LARANJA															
Composição Nutricional	CHO G 268,4678	ENERGIA KCAL 2.177,6300	LPD G 38,0056	PTN G 92,7007	CHO G 280,9212	ENERGIA KCAL 2.096,5700	LPD G 61,1609	PTN G 101,5567	CHO G 260,9084	ENERGIA KCAL 1.760,9300	LPD G 31,7973	PTN G 69,2094	CHO G 249,5848	ENERGIA KCAL 1.608,2600	LPD G 65,4292	PTN G 61,3444	CHO G 287,9632	ENERGIA KCAL 2.015,8360	LPD G 56,9404	PTN G 93,6936
Média Semanal	CHO(G) 291,1873				ENERGIA(KCAL) 1.971,1252				LPD(G) 54,3743				PTN(G) 83,7370							

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 INTEGRAL 16 - 18 ANOS (MARÇO/2026)

13	2ª Feira - 23/03/2026	3ª Feira - 24/03/2026	4ª Feira - 25/03/2026	5ª Feira - 26/03/2026	6ª Feira - 27/03/2026															
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA	LEITE PÃO	LEITE PÃO COM MANTEIGA	LEITE PÃO															
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA ALMÔNDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO COM BATATA SALADA DE TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARIOCA POLENATA CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE															
LANCHE TARDE	PÃO MACIO COM MARGARINA	LANCHE DE CARNE MAMÃO	VITAMINADO BANANA	PÃO COM PRESUNTO LARANJA	PÃO MACIO COM MARGARINA BANANA															
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	261,9278	1.039,9920	69,0541	60,5297	272,6412	2.039,3700	66,9779	95,6972	222,9218	1.959,0120	49,4011	84,0219	233,7230	1.653,9900	55,9129	67,5539	310,1792	2.102,2360	57,6544	93,6996
Média Semanal	CHO(G) 278,1574				ENERGIA(KCAL) 1.941,7096				LPD(G) 58,1607				PTN(G) 81,9009							
14	2ª Feira - 30/03/2026	3ª Feira - 31/03/2026																		
LANCHE MANHÃ	LEITE COM CHOCOLATE MAÇÃ	LEITE PÃO MACIO COM MARGARINA																		
ALMOÇO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARIOCA PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO																		
LANCHE TARDE	CANJICA	LANCHE DE FRANGO ABACAXI																		
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G												
	204,4980	1.517,5980	93,0471	70,6407	360,0912	2.141,5700	61,7408	101,2567												
Média Semanal	CHO(G) 292,2855				ENERGIA(KCAL) 2.029,5750				LPD(G) 57,5940				PTN(G) 89,9387							

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



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

CARDÁPIO EJA (MARÇO/2026)

10	2ª Feira - 02/03/2026	3ª Feira - 03/03/2026	4ª Feira - 04/03/2026	5ª Feira - 05/03/2026	6ª Feira - 06/03/2026															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO	ARROZ CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE CHICÓRIA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA SALADA DE TOMATE GOIABA	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
	108,3418	725,2760	15,7481	42,2769	104,8382	671,9840	12,9329	34,5668	65,9078	560,3510	12,4601	26,8579	172,7752	940,6040	9,4614	43,8878	113,3692	819,8100	19,4364	48,3891
Média Semanal	CHO(G) 116,0462				ENERGIA(KCAL) 742,4066				LPD(G) 14,0068				PTN(G) 39,2893							

11	2ª Feira - 09/03/2026	3ª Feira - 10/03/2026	4ª Feira - 11/03/2026	5ª Feira - 12/03/2026	6ª Feira - 13/03/2026															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE TOMATE	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA															
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	94,1568	676,2820	19,8941	31,0818	116,2688	778,9140	12,0966	61,6250	97,5808	696,1820	20,9623	32,5863	106,0209	676,4340	12,7204	36,5916	129,2532	851,5100	19,8294	47,9991
Média Semanal	CHO(G) 107,4715				ENERGIA(KCAL) 735,9460				LPD(G) 17,0365				PTN(G) 39,9594							

12	2ª Feira - 16/03/2026	3ª Feira - 17/03/2026	4ª Feira - 18/03/2026	5ª Feira - 19/03/2026	6ª Feira - 20/03/2026															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO	ARROZ PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE CHICÓRIA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE ALFACE GOIABA	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
	105,4718	688,2120	13,1251	38,7680	104,8382	671,9840	12,9329	34,9668	102,9584	667,0260	19,4490	26,3335	142,8516	798,9440	13,4637	28,9959	113,3692	819,8100	19,4364	48,3891
Média Semanal	CHO(G) 113,8976				ENERGIA(KCAL) 731,8968				LPD(G) 15,6802				PTN(G) 35,0880							

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 (MARÇO/2026)

13	2ª Feira - 23/03/2026	3ª Feira - 24/03/2026	4ª Feira - 25/03/2026	5ª Feira - 26/03/2026	6ª Feira - 27/03/2026															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔNDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA SALADA DE TOMATE	POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA															
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	109,2008	860,2820	28,6081	41,0769	121,4952	741,4040	9,9814	43,5578	107,5698	735,1940	17,8991	89,8095	105,0280	678,4340	12,7204	36,5916	123,2532	851,9180	19,0294	47,9901
Média Semanal	CHO(G) 113,5086				ENERGIA(KCAL) 772,6464				LPD(G) 17,6877				PTN(G) 41,7919							
14	2ª Feira - 30/03/2026	3ª Feira - 31/03/2026																		
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO																		
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO																		
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G												
	94,1568	676,2820	19,6941	31,0918	104,8382	671,9840	12,9329	84,9668												
Média Semanal	CHO(G) 99,4975				ENERGIA(KCAL) 674,1330				LPD(G) 16,2835				PTN(G) 33,0293							

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 - CEMPRO
 RUA SIQUEIRA CAMPOS SUL-64 - CENTRO - PEDERNEIRAS/SP - CEP 17280-000
 Fone: (14)3283-9570 e-mail: informatica@pederneiras.sp.gov.br

CARDÁPIO ETEC (MARÇO/2026)

10	2ª Feira - 02/03/2026	3ª Feira - 03/03/2026	4ª Feira - 04/03/2026	5ª Feira - 05/03/2026	6ª Feira - 06/03/2026															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ CARNE BOVINA COM CENOURA SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO	ARROZ CARNE BOVINA NO MOLHO SALADA DE CHICÓRIA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA SALADA DE TOMATE GOIABA	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
	119,6718	820,0920	19,0071	46,9640	122,7962	795,6500	16,7014	42,6998	100,7069	672,2620	16,0181	39,6413	189,6878	1.122,0000	20,0351	47,4420	125,0170	880,7040	21,1098	49,2049
Média Semanal	CHO(G) 131,1759				ENERGIA(KCAL) 858,1416				LPD(G) 18,3746				PTN(G) 44,5033							

11	2ª Feira - 09/03/2026	3ª Feira - 10/03/2026	4ª Feira - 11/03/2026	5ª Feira - 12/03/2026	6ª Feira - 13/03/2026															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CARNE BOVINA COM BATATA SALADA DE TOMATE	ARROZ FRANGO COM ERVILHA SALADA DE ALMEIRÃO MAMÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA															
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	85,8708	674,3900	22,8931	32,1023	184,5678	1.000,3900	16,2651	63,2120	100,5728	748,9700	23,7261	36,9823	134,8010	845,5000	15,5949	45,1316	128,5070	893,5040	21,4203	49,2049
Média Semanal	CHO(G) 120,8855				ENERGIA(KCAL) 832,9488				LPD(G) 19,7839				PTN(G) 45,2403							

12	2ª Feira - 16/03/2026	3ª Feira - 17/03/2026	4ª Feira - 18/03/2026	5ª Feira - 19/03/2026	6ª Feira - 20/03/2026															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ESTROGONOFE DE FRANGO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO	ARROZ PEIXE COM BATATA, PIMENTÃO E CENOURA SALADA DE CHICÓRIA ABACAXI	ARROZ FEIJÃO FRANGO DOURADINHO SALADA DE ALFACE GOIABA	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
	126,4962	829,7300	15,8964	46,0983	122,7962	795,6500	16,7044	42,6998	102,7189	605,8030	15,3901	16,9739	172,8696	976,6400	15,9162	39,2238	125,0170	880,7040	21,1093	49,2049
Média Semanal	CHO(G) 129,9676				ENERGIA(KCAL) 817,7054				LPD(G) 16,7431				PTN(G) 38,9324							

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 - CEMPR
RUA SIQUEIRA CAMPOS SUL-64 - CENTRO - PEDERNEIRAS/SP - CEP 17280-000
Fone: (14)3283-9570 e-mail: informatica@pederneiras.sp.gov.br
CARDÁPIO ETEC (MARÇO/2026)

13	2ª Feira - 23/03/2026	3ª Feira - 24/03/2026	4ª Feira - 25/03/2026	5ª Feira - 26/03/2026	6ª Feira - 27/03/2026															
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO	PÃO COM MARGARINA	PÃO	LEITE															
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ ALMÔNDEGA NO MOLHO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM BATATA SALADA DE TOMATE	POLENTA COM CARNE MOÍDA MOLHO SALADA DE ALMEIRÃO MELÃO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM PIMENTÃO SALADA DE PEPINO LARANJA	MACARRONADA COM PICADINHO CARNE MOLHO SALADA DE ALFACE BANANA															
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G
	99,8186	836,4700	32,8980	26,0727	142,4078	922,8000	19,9851	47,0420	123,6698	834,7420	19,0981	47,5433	134,0010	845,8000	15,5869	45,1316	128,5070	893,5040	21,4988	48,6036
Média Semanal	CHO(G) 125,8408				ENERGIA(KCAL) 866,6032				LPD(G) 21,7367				PTN(G) 44,9186							
14	2ª Feira - 30/03/2026	3ª Feira - 31/03/2026																		
LANCHE ENTRADA	LEITE COM CHOCOLATE	PÃO																		
REFEIÇÃO PADRÃO	ARROZ FRANGO ACEBOLADO SALADA DE REPOLHO	ARROZ FEIJÃO PERNIL COM MANDIOCA SALADA DE PEPINO																		
Composição Nutricional	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G	CHO G	ENERGIA KCAL	LPD G	PTN G												
	85,8788	676,3900	22,8951	32,1023	122,7952	795,6500	15,7014	42,9598												
Média Semanal	CHO(G) 104,3375				ENERGIA(KCAL) 736,0200				LPD(G) 19,2988				PTN(G) 37,3311							

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 Fatima dos Passos Moreno
Nutricionista
CRN-3 nº4361