



Cardápio escolar **PRÉ-ESCOLA**

**CEMEI VERA LÚCIA MONTEIRO PRADO
CEMEI FRANCISCA LUZIA DE AVELAR
CEMEI MARIA APARECIDA GUARNIERI**

2024



SEMANA 1 2024/ANUAL

PRÉ - ESCOLA 4 A 5 ANOS

Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO	PNT	LPD
		(g)	(g)	(g)
		146g	26g	31g
	961,08	61%	11%	28%

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ


LARANJA


BANANA


MAMÃO


MELANCIA


Denise Pereira da Silva
Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ, FEIJÃO,
MACARRÃO À
BOLONHESA E SALADA
DE REPOLHO COM
CENOURA RALADA

ARROZ, FEIJÃO,
STROGONOFF DE
FRANGO E SALADA DE
ALFACE

ARROZ COM
CARNE SUÍNA E
CENOURA, FEIJÃO
E VINAGRETE

ARROZ, FEIJÃO,
CARNE DE PANELA
COM MANDIOCA E
SALADA DE COUVE

ARROZ, FEIJÃO,
FRANGO (CENOURA
E ABOBRINHA) COM
LEGUMES E SALADA
DE REPOLHO

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ +
MELANCIA


BOLO SIMPLES + LEITE
COM CACAU EM PÓ
100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS
(MAÇÃ, LARANJA,
BANANA E MAMÃO)


VITAMINA
(MAMÃO E BANANA)


Laisa Mayumi G. Tanaka
Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Maria Luiza C. de Vasconcelos
Maria Luiza C. de Vasconcelos
CRN-3 58120
Nutricionista



Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO	PNT	LPD
		(g)	(g)	(g)
		146g	29g	26g
	953,80	62%	12%	25%



PRÉ - ESCOLA
4 A 5 ANOS

SEMANA 2
2024/ANUAL

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ


LARANJA


BANANA


MAMÃO


MELANCIA


Denise Pereira da Silva
Dentise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

Laisa Mayumi G. Tanaka
Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Maria Lúcia C. de Vasconcelos
Maria Lúcia C. de Vasconcelos
CRN-3 58120
Nutricionista

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ, FEIJÃO,
CARNE MOÍDA COM
BATATAS E SALADA
DE REPOLHO E
TOMATE

GALINHADA,
FEIJÃO E
VINAGRETE

CHARUTO ABERTO,
FEIJÃO E SALADA
MISTA (ALFACE E
COUVE)

ARROZ, FEIJÃO,
CARNE SUÍNA EM
CUBOS, CREME DE
CABOTIÁ E SALADA
DE REPOLHO

ARROZ, FEIJÃO,
ISCA DE FRANGO,
FAROFA DE
LEGUMES E SALADA
DE BETERRABA

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ +
MELANCIA


BOLO SIMPLES + LEITE
COM CACAU EM PÓ
100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS
(MAÇÃ, LARANJA,
BANANA E MAMÃO)


VITAMINA
(MAMÃO E BANANA)




Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO	PNT	LPD
		(g)	(g)	(g)
		151g	28g	26g
	948,42	64%	12%	24%

PRÉ - ESCOLA
4 A 5 ANOS

SEMANA 3
2024/ANUAL

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ


LARANJA


BANANA


MAMÃO


MELANCIA


Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ CARRETEIRO
(CARNE EM CUBOS,
CENOURA E TOMATE),
FEIJÃO, E SALADA DE
REPOLHO COM CHEIRO
VERDE

ARROZ, TUTU DE
FEIJÃO E
SALADA DE
COUVE

ARROZ, FEIJÃO,
FRANGO (CENOURA E
ABOBRINHA) COM
LEGUMES E SALADA DE
ALFACE

ARROZ, FEIJÃO,
CARNE SUÍNA EM
CUBOS E SALADA DE
PEPINO

ARROZ, FEIJÃO,
FRANGO AO MOLHO
VERDE E SALADA DE
REPOLHO COM TOMATE

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ + MELANCIA


BOLO SIMPLES + LEITE
COM CACAU EM PÓ
100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS
(MAÇÃ, LARANJA,
BANANA E MAMÃO)


VITAMINA
(MAMÃO E BANANA)


Maria Lúcia C. de Vasconcelos
CRN-3 58120
Nutricionista



Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		148g	28g	26g
	938,29	63%	12%	25%

PRÉ - ESCOLA
4 A 5 ANOS

SEMANA 4
2024/ANUAL

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ 

LARANJA 

BANANA 

MAMÃO 

MELANCIA 

Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ, FEIJÃO, QUIBEDE DE MANDIOCA COM CARNE E SALADA DE REPOLHO

ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUÍNA EM CUBOS E SALADA DE BATATA COM OVO

ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO BRANCO COM FRANGO E SALADA DE COUVE

ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE E SALADA MISTA (ALFACE E REPOLHO)

GALINHADA, FEIJÃO E PEPINETE (PEPINO E TOMATE)

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ + MELANCIA 

BOLO SIMPLES + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, LARANJA, BANANA E MAMÃO) 

VITAMINA (MAMÃO E BANANA) 

Maria Luiza C. de Vasconcelos
Nutricionista
CRN-3 58120



Cardápio escolar **MATERNAL**

CEMEI VERA LÚCIA MONTEIRO PRADO
CEMEI FRANCISCA LUZIA DE AVELAR
CEMEI MARIA APARECIDA GUARNIERI

2024



MATERNAL
1 A 3 ANOS

SEMANA 1
2024/ANUAL

Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		111g	21g	22g
	722,89	62%	12%	27%
VIT A (mcg)	VIT C (mg)	CA (mg)	Fe (mg)	
187,75	34,08	163,56	3,50	

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ


LARANJA


BANANA


MAMÃO


MELANCIA


Denise Pereira da Silva
Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

Laisa Mayumi G. Tanaka
Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Maria Luiza C. de Vasconcelos
Maria Luiza C. de Vasconcelos
CRN-3 58120
Nutricionista

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ, FEIJÃO,
MACARRÃO À
BOLONHESA E SALADA
DE REPOLHO COM
CENOURA RALADA

ARROZ, FEIJÃO,
STROGONOFF DE
FRANGO E SALADA DE
ALFACE

ARROZ COM
CARNE SUÍNA E
CENOURA, FEIJÃO
E VINAGRETE

ARROZ, FEIJÃO,
CARNE DE PANELA
COM MANDIOCA E
SALADA DE COUVE

ARROZ, FEIJÃO,
FRANGO (CENOURA
E ABOBRINHA) COM
LEGUMES E SALADA
DE REPOLHO

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ +
MELANCIA


BOLO SIMPLES + LEITE
COM CACAU EM PÓ
100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS
(MAÇÃ, LARANJA,
BANANA E MAMÃO)


VITAMINA
(MAMÃO E BANANA)




PREFEITURA MUNICIPAL DE COLÔMBIA-SP
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



MATERNAL
1 A 3 ANOS

SEMANA 2
2024/ANUAL

Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		117g	28g	21g
	754,00	62%	15%	25%
VIT A (mcg)	VIT C (mg)	CA (mg)	Fe (mg)	
166,00	35,58	178,89	3,52	

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
 06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

Lanche da manhã
 09:30 às 09:50

MAÇÃ


LARANJA


BANANA


MAMÃO


MELANCIA


Denise Pereira da Silva
Denise Pereira da Silva
 NUTRICIONISTA
 CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

ALMOÇO
 12:20 às 12:50

ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATAS E SALADA DE REPOLHO E TOMATE

GALINHADA, FEIJÃO E VINAGRETE

CHARUTO ABERTO, FEIJÃO E SALADA MISTA (ALFACE E COUVE)

ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUÍNA EM CUBOS, CREME DE CABOTIÁ E SALADA DE REPOLHO

ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE FRANGO, FAROFA DE LEGUMES E SALADA DE BETERRABA

Laisa Mayumi G. Tanaka
Laisa Mayumi G. Tanaka
 Técnica em Nutrição e Dietética
 CRN3T 121880

Lanche da tarde
 15:20 às 15:40

MAÇÃ + MELANCIA


BOLO SIMPLES + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, LARANJA, BANANA E MAMÃO)


VITAMINA (MAMÃO E BANANA)


Maria Lúcia C. de Vasconcelos
Maria Lúcia C. de Vasconcelos
 CRN-3 58120
 Nutricionista



MATERNAL
1 A 3 ANOS

SEMANA 3
2024/ANUAL

Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		121g	23g	20g
	754,98	64%	12%	24%
VIT A (mcg)	VIT C (mg)	CA (mg)	Fe (mg)	
172,49	33,42	174,74	3,74	

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ 

LARANJA 

BANANA 

MAMÃO 

MELANCIA 

Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ CARRETEIRO (CARNE EM CUBOS, CENOURA E TOMATE), FEIJÃO, E SALADA DE REPOLHO COM CHEIRO VERDE

ARROZ, TUTU DE FEIJÃO E SALADA DE COUVE

ARROZ, FEIJÃO, FRANGO (CENOURA E ABOBRINHA) COM LEGUMES E SALADA DE ALFACE

ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUÍNA EM CUBOS E SALADA DE PEPINO

ARROZ, FEIJÃO, FRANGO AO MOLHO VERDE E SALADA DE REPOLHO COM TOMATE

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ + MELANCIA 

BOLO SIMPLES + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, LARANJA, BANANA E MAMÃO) 

VITAMINA (MAMÃO E BANANA) 

Maria Lúcia C. de Vasconcelos
CRN-3 58120
Nutricionista



MATERNAL
1 A 3 ANOS

SEMANA 4
2024/ANUAL

Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		118g	24g	21g
	755,09	63%	13%	25%
VITA (mcg)	VIT C (mg)	CA (mg)	Fe (mg)	
168,86	37,06	167,35	3,69	

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ


LARANJA


BANANA


MAMÃO


MELANCIA


Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ, FEIJÃO,
QUIBEDE DE
MANDIOCA COM
CARNE E SALADA DE
REPOLHO

ARROZ, FEIJÃO,
CARNE SUÍNA EM
CUBOS E SALADA DE
BATATA COM OVO

ARROZ, FEIJÃO,
MACARRÃO AO
MOLHO BRANCO
COM FRANGO E
SALADA DE COUVE

ARROZ, FEIJÃO,
STROGONOFF DE
CARNE E SALADA
MISTA (ALFACE E
REPOLHO)

GALINHADA,
FEIJÃO E
PEPINETE (PEPINO
E TOMATE)

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ +
MELANCIA


BOLO SIMPLES +
LEITE COM CACAU EM
PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS
(MAÇÃ, LARANJA,
BANANA E MAMÃO)


VITAMINA
(MAMÃO E BANANA)


Maria Luiza C. de Vasconcelos
CRN-3 58120
Nutricionista



Cardápio escolar **BERÇÁRIO**

**CEMEI VERA LÚCIA MONTEIRO PRADO
CEMEI FRANCISCA LUZIA DE AVELAR
CEMEI MARIA APARECIDA GUARNIERI**

2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE COLÔMBIA-SP
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

BERÇÁRIO

SEMANA 1, 2, 3 E 4
2024/ANUAL

SEGUNDA

MAMADEIRA
(FÓRMULA ESPECÍFICA)+
PÃO FRANCÊS

SEXTA

MAMADEIRA
(FÓRMULA ESPECÍFICA)+
PÃO FRANCÊS

QUINTA

MAMADEIRA
(FÓRMULA ESPECÍFICA)+
PÃO FRANCÊS

QUARTA

MAMADEIRA
(FÓRMULA ESPECÍFICA)+
PÃO FRANCÊS

TERÇA

MAMADEIRA
(FÓRMULA ESPECÍFICA)+
PÃO FRANCÊS

Lanche da manhã

09:00 às
09:30

MAÇÃ 

LARANJA 

BANANA 

MAMÃO 

MELANCIA 

ALMOÇO

10:45 às
11:00

PAPA DE ARROZ,
CARNE, BETERRABA
E FEIJÃO

PAPA DE BATATA,
CARNE E
CABOTIÁ

PAPA DE FUBÁ,
FRANGO, FEIJÃO,
CENOURA E
ABOBRINHA

PAPA DE BATATA,
CENOURA, E CARNE

PAPA DE FUBÁ,
FRANGO, FEIJÃO,
CENOURA E
ABOBRINHA

Lanche da tarde 1

12:00 às
12:30

MAMADEIRA
(FÓRMULA ESPECÍFICA)+
PÃO FRANCÊS

Lanche da tarde 2

15:00 às
15:30

MAÇÃ 

LARANJA 

BANANA 

MAMÃO 

MELANCIA 

JANTAR

16:30 às
16:45

SOPA DE MACARRÃO,
CARNE, CENOURA E
FEIJÃO

SOPA DE ARROZ,
CABOTIÁ, FEIJÃO E
FRANGO

SOPA DE FUBÁ,
FRANGO, CENOURA E
ABOBRINHA

SOPA DE MANDIOCA,
FRANGO E VAGEM

SOPA DE FUBÁ,
FRANGO, CENOURA E
ABOBRINHA

Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	VIT A (mg)	VIT C (mg)	Ca (mg)	Fe (mg)
	512,44	71g	18g	18g	18g	169,52	47,92	278,11
	55%	14%	32%					

Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Neu Luigo Calisto
Maria Luiza C. de Vasconcelos
Nutricionista
CRN-3 58120

A decorative border surrounds the text, featuring various fruits and vegetables such as kiwi, dragon fruit, avocado, orange, spinach, carrot, and banana slices, along with small berries and leaves.

Cardápio escolar

ENSINO FUNDAMENTAL I

EMEF MAÇAO NOZAKI
EMEIEF BRUNO ANTÔNIO PRADO
EMEF (R) GIL ALEXANDRE BORGES

2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE COLÔMBIA-SP
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL I
6 A 10 ANOS

SEMANA 1
2024/ANUAL

Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO	PNT	LPD
		(g)	(g)	(g)
		174g	33g	38g
	1169,28	60%	11%	29%



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ 

LARANJA 

BANANA 

MAMÃO 

MELANCIA 

Denise Pereira da Silva
Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO À BOLONHESA E SALADA DE REPOLHO COM CENOURA RALADA

ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE FRANGO E SALADA DE ALFACE

ARROZ COM CARNE SUÍNA E CENOURA, FEIJÃO E VINAGRETE

ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA COM MANDIOCA E SALADA DE COUVE

ARROZ, FEIJÃO, FRANGO (CENOURA E ABOBRINHA) COM LEGUMES E SALADA DE REPOLHO

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ + MELANCIA 

BOLACHA MAISENA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100% 

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, LARANJA, BANANA E MAMÃO) 

VITAMINA (MAMÃO E BANANA) 

Maria Luiza C. de Vasconcelos
Maria Luiza C. de Vasconcelos
CRN-3 58120
Nutricionista



PREFEITURA MUNICIPAL DE COLÔMBIA-SP
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL I
6 A 10 ANOS

SEMANA 2
2024/ANUAL

Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO	PNT	LPD
		(g)	(g)	(g)
		160g	34g	30g
	1070,08	60%	13%	25%



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
 06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

Lanche da manhã
 09:30 às 09:50

MAÇÃ


LARANJA


BANANA


MAMÃO


MELANCIA


Denise Pereira da Silva
DENISE PEREIRA DA SILVA
 NUTRICIONISTA
 CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

ALMOÇO
 12:20 às 12:50

ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATAS E SALADA DE REPOLHO E TOMATE

GALINHADA, FEIJÃO E VINAGRETE

CHARUTO ABERTO, FEIJÃO E SALADA MISTA (ALFACE E COUVE)

ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUÍNA EM CUBOS, CREME DE CABOTIÁ E SALADA DE REPOLHO

ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE FRANGO, FAROFA DE LEGUMES E SALADA DE BETERRABA

Laisa Mayumi G. Tanaka
Laisa Mayumi G. Tanaka
 Técnica em Nutrição e Dietética
 CRN3T 121880

Lanche da tarde
 15:20 às 15:40

MAÇÃ + MELANCIA


BOLO SIMPLES + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, LARANJA, BANANA E MAMÃO)


VITAMINA (MAMÃO E BANANA)


Maria Lúcia C. de Vasconcelos
Maria Lúcia C. de Vasconcelos
 CRN-3 58120
 Nutricionista



Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO	PNT	LPD
		(g)	(g)	(g)
		167g	335	30g
	1067,73	63%	13%	25%

ENSINO FUNDAMENTAL I
6 A 10 ANOS

SEMANA 3
2024/ANUAL

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ


LARANJA


BANANA


MAMÃO


MELANCIA


Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ CARRETEIRO
(CARNE EM CUBOS,
CENOURA E TOMATE),
FEIJÃO, E SALADA DE
REPOLHO COM CHEIRO
VERDE

ARROZ, TUTU DE
FEIJÃO E
SALADA DE
COUVE

ARROZ, FEIJÃO,
FRANGO (CENOURA E
ABOBRINHA) COM
LEGUMES E SALADA DE
ALFACE

ARROZ, FEIJÃO,
CARNE SUÍNA EM
CUBOS E SALADA DE
PEPINO

ARROZ, FEIJÃO,
FRANGO AO MOLHO
VERDE E SALADA DE
REPOLHO COM TOMATE

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ + MELANCIA


BOLACHA ÁGUA E SAL
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%


PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS
(MAÇÃ, LARANJA,
BANANA E MAMÃO)


VITAMINA
(MAMÃO E BANANA)


Maria Lúcia C. de Vasconcelos
CRN-3 58120
Nutricionista



PREFEITURA MUNICIPAL DE COLÔMBIA-SP
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

ENSINO FUNDAMENTAL I
6 A 10 ANOS

SEMANA 4
2024/ANUAL

Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		171g	36g	31g
	1107,34	62%	13%	25%



SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ



LARANJA



BANANA



MAMÃO



MELANCIA



TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ, FEIJÃO, QUIBEDE DE MANDIOCA COM CARNE E SALADA DE REPOLHO

ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUÍNA EM CUBOS E SALADA DE BATATA COM OVO

ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO BRANCO COM FRANGO E SALADA DE COUVE

ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE E SALADA MISTA (ALFACE E REPOLHO)

GALINHADA, FEIJÃO E PEPINETE (PEPINO E TOMATE)

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ + MELANCIA



BOLO SIMPLES + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, LARANJA, BANANA E MAMÃO)



VITAMINA (MAMÃO E BANANA)



Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Maria Luiza C. de Vasconcelos
Nutricionista
CRN-3 58120



Cardápio escolar

ENSINO FUNDAMENTAL II

EMEF SANTA DO PRADO MAXIMIANO

2024



PREFEITURA MUNICIPAL DE COLÔMBIA-SP
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		231g	42g	49g
	1535,09	60%	11%	29%

ENSINO FUNDAMENTAL II
11 A 15 ANOS

SEMANA 1
2024/ANUAL

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ



LARANJA



BANANA



MAMÃO



MELANCIA



Denise Pereira da Silva
Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

Laisa Mayumi G. Tanaka
Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Maria Luiza C. de Vasconcelos
Maria Luiza C. de Vasconcelos
CRN-3 58120
Nutricionista

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ, FEIJÃO,
MACARRÃO À
BOLONHESA E SALADA
DE REPOLHO COM
CENOURA RALADA

ARROZ, FEIJÃO,
STROGONOFF DE
FRANGO E SALADA DE
ALFACE

ARROZ COM
CARNE SUÍNA E
CENOURA, FEIJÃO
E VINAGRETE

ARROZ, FEIJÃO,
CARNE DE PANELA
COM MANDIOCA E
SALADA DE COUVE

ARROZ, FEIJÃO,
FRANGO (CENOURA
E ABOBRINHA) COM
LEGUMES E SALADA
DE REPOLHO

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

**MAÇÃ +
MELANCIA**



BOLACHA MAISENA +
LEITE COM CACAU EM
PÓ 100%



PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS
(MAÇÃ, LARANJA,
BANANA E MAMÃO)



VITAMINA
(MAMÃO E BANANA)





PREFEITURA MUNICIPAL DE COLÔMBIA-SP
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR

Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		217g	48g	44g
	1488,39	58%	13%	26%



ENSINO FUNDAMENTAL II
11 A 15 ANOS

SEMANA 2
2024/ANUAL

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
 06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

Lanche da manhã
 09:30 às 09:50

MAÇÃ


LARANJA


BANANA


MAMÃO


MELANCIA


Denise Pereira da Silva
Denise Pereira da Silva
 NUTRICIONISTA
 CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

Laisa Mayumi G. Tanaka
Laisa Mayumi G. Tanaka
 Técnica em Nutrição e Dietética
 CRN3T 121880

Maria Lúcia C. de Vasconcelos
Maria Lúcia C. de Vasconcelos
 CRN-3 58120
 Nutricionista

ALMOÇO
 12:20 às 12:50

ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA COM BATATAS E SALADA DE REPOLHO E TOMATE

GALINHADA, FEIJÃO E VINAGRETE

CHARUTO ABERTO, FEIJÃO E SALADA MISTA (ALFACE E COUVE)

ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUÍNA EM CUBOS, CREME DE CABOTIÁ E SALADA DE REPOLHO

ARROZ, FEIJÃO, ISCA DE FRANGO, FAROFA DE LEGUMES E SALADA DE BETERRABA

Lanche da tarde
 15:20 às 15:40

MAÇÃ + MELANCIA


BOLO SIMPLES + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, LARANJA, BANANA E MAMÃO)


VITAMINA (MAMÃO E BANANA)




ENSINO FUNDAMENTAL II
11 A 15 ANOS

SEMANA 3
2024/ANUAL

Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
	1459,12	62%	45g	12%

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ


LARANJA


BANANA


MAMÃO


MELANCIA


Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ CARRETEIRO
(CARNE EM CUBOS,
CENOURA E TOMATE),
FEIJÃO, E SALADA DE
REPOLHO COM CHEIRO
VERDE

ARROZ, TUTU DE
FEIJÃO E
SALADA DE
COUVE

ARROZ, FEIJÃO,
FRANGO (CENOURA E
ABOBRINHA) COM
LEGUMES E SALADA DE
ALFACE

ARROZ, FEIJÃO,
CARNE SUÍNA EM
CUBOS E SALADA DE
PEPINO

ARROZ, FEIJÃO,
FRANGO AO MOLHO
VERDE E SALADA DE
REPOLHO COM TOMATE

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ + MELANCIA


BOLACHA ÁGUA E SAL+
LEITE COM CACAU EM
PÓ 100%


PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS
(MAÇÃ, LARANJA,
BANANA E MAMÃO)


VITAMINA
(MAMÃO E BANANA)


Maria Lúcia C. de Vasconcelos
CRN-3 58120
Nutricionista



PREFEITURA MUNICIPAL DE COLÔMBIA-SP
SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO
SETOR DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



ENSINO FUNDAMENTAL II
11 A 15 ANOS

SEMANA 4
2024/ANUAL

Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		228g	48g	44g
	1498,21	21%	13%	26%

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ



LARANJA



BANANA



MAMÃO



MELANCIA



Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Maria Luiza C. de Vasconcelos
Nutricionista
CRN-3 58120

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ, FEIJÃO, QUIBEDE DE MANDIOCA COM CARNE E SALADA DE REPOLHO

ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUÍNA EM CUBOS E SALADA DE BATATA COM OVO

ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO BRANCO COM FRANGO E SALADA DE COUVE

ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE E SALADA MISTA (ALFACE E REPOLHO)

GALINHADA, FEIJÃO E PEPINETE (PEPINO E TOMATE)

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ + MELANCIA



BOLO SIMPLES + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, LARANJA, BANANA E MAMÃO)



VITAMINA (MAMÃO E BANANA)



A decorative border surrounds the text, featuring various fruits and vegetables such as kiwi, dragon fruit, avocado, orange, spinach, carrot, and banana. The items are rendered in a stylized, flat design with soft shadows.

Cardápio escolar **ENSINO MÉDIO**

EE DONA ALICE FONTOURA DE ARAÚJO

2024



SEMANA 1 2024/ANUAL

ENSINO MÉDIO

Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO	PNT	LPD
		(g)	(g)	(g)
		280g	51g	63g
	1892,18	59%	11%	30%

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ

LARANJA

BANANA

MAMÃO

MELANCIA

Denise Pereira da Silva
Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ, FEIJÃO,
MACARRÃO À
BOLONHESA E SALADA
DE REPOLHO COM
CENOURA RALADA

ARROZ, FEIJÃO,
STROGONOFF DE
FRANGO E SALADA DE
ALFACE

ARROZ COM
CARNE SUÍNA E
CENOURA, FEIJÃO
E VINAGRETE

ARROZ, FEIJÃO,
CARNE DE PANELA
COM MANDIOCA E
SALADA DE COUVE

ARROZ, FEIJÃO,
FRANGO (CENOURA
E ABOBRINHA) COM
LEGUMES E SALADA
DE REPOLHO

Laisa Mayumi G. Tanaka
Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ +
MELANCIA

BOLACHA MAISENA+
LEITE COM CACAU EM
PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS
(MAÇÃ, LARANJA,
BANANA E MAMÃO)

VITAMINA
(MAMÃO E BANANA)

Maria Luiza C. de Vasconcelos
Maria Luiza C. de Vasconcelos
CRN-3 58120
Nutricionista



Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO	PNT	LPD
		(g)	(g)	(g)
		274g	58g	61g
	1920,86	57%	12%	29%



ENSINO MÉDIO

SEMANA 2 2024/ANUAL

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ


LARANJA


BANANA


MAMÃO


MELANCIA

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ, FEIJÃO,
CARNE MOÍDA COM
BATATAS E SALADA
DE REPOLHO E
TOMATE

GALINHADA,
FEIJÃO E
VINAGRETE

CHARUTO ABERTO,
FEIJÃO E SALADA
MISTA (ALFACE E
COUVE)

ARROZ, FEIJÃO,
CARNE SUÍNA EM
CUBOS, CREME DE
CABOTIÁ E SALADA
DE REPOLHO

ARROZ, FEIJÃO,
ISCA DE FRANGO,
FAROFA DE
LEGUMES E SALADA
DE BETERRABA

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ +
MELANCIA


BOLO SIMPLES + LEITE
COM CACAU EM PÓ
100%

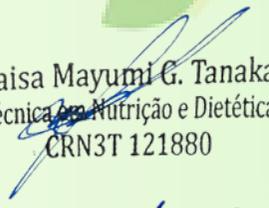
PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS
(MAÇÃ, LARANJA,
BANANA E MAMÃO)


VITAMINA
(MAMÃO E BANANA)



Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432


Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880


Maria Lúcia C. de Vasconcelos
CRN-3 58120
Nutricionista



Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO	PNT	LPD
		(g)	(g)	(g)
		285g	53g	61g
	1905,51	60%	11%	29%

ENSINO MÉDIO

SEMANA 3 2024/ANUAL

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ


LARANJA


BANANA


MAMÃO


MELANCIA


Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ CARRETEIRO
(CARNE EM CUBOS,
CENOURA E TOMATE),
FEIJÃO, E SALADA DE
REPOLHO COM CHEIRO
VERDE

ARROZ, TUTU DE
FEIJÃO E
SALADA DE
COUVE

ARROZ, FEIJÃO,
FRANGO (CENOURA E
ABOBRINHA) COM
LEGUMES E SALADA DE
ALFACE

ARROZ, FEIJÃO,
CARNE SUÍNA EM
CUBOS E SALADA DE
PEPINO

ARROZ, FEIJÃO,
FRANGO AO MOLHO
VERDE E SALADA DE
REPOLHO COM TOMATE

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ +
MELANCIA


BOLACHA ÁGUA E SAL
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%


PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS
(MAÇÃ, LARANJA,
BANANA E MAMÃO)


VITAMINA
(MAMÃO E BANANA)


Maria Lúcia C. de Vasconcelos
CRN-3 58120
Nutricionista



**SEMANA 4
2024/ANUAL**

Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		279g	54g	61g
	1887,89	59%	11%	29%

ENSINO MÉDIO

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ

LARANJA

BANANA

MAMÃO

MELANCIA

Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ, FEIJÃO, QUIBEDE DE MANDIOCA COM CARNE E SALADA DE REPOLHO

ARROZ, FEIJÃO, CARNE SUÍNA EM CUBOS E SALADA DE BATATA COM OVO

ARROZ, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO BRANCO COM FRANGO E SALADA DE COUVE

ARROZ, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE E SALADA MISTA (ALFACE E REPOLHO)

GALINHADA, FEIJÃO E PEPINETE (PEPINO E TOMATE)

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ + MELANCIA

BOLO SIMPLES + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, LARANJA, BANANA E MAMÃO)

VITAMINA (MAMÃO E BANANA)

Maria Luiza C. de Vasconcelos
CRN-3 58120
Nutricionista



Cardápio escolar (ESPECIAL)

Cardápio baseado em uma dieta pastosa

CEMEI MARIA APARECIDA GUARNIERI

2024



CARDÁPIO ESPECIAL

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
CAFÉ DA MANHÃ 07:00 às 07:15	Mingau de maisena	Mingau de maisena	Mingau de maisena	Mingau de maisena	Mingau de maisena
LANCHE DA MANHÃ 09:00 às 09:30	Papa de fruta (Maçã)	Papa de fruta (Banana)	Papa de fruta (Banana e mamão)	Papa de fruta (Mamão)	Papa de fruta (Maçã)
ALMOÇO 10:45 às 11:00	Papa de arroz, carne, beterraba e feijão	Papa de batata, carne e cabotiá	Papa de fubá, frango, feijão, cenoura e abobrinha	Papa de macarrão, carne, cenoura e feijão	Papa de fubá, frango, feijão, cenoura e abobrinha
LANCHE DA TARDE 15:00 às 15:30	Vitamina de frutas	Vitamina de frutas	Vitamina de frutas	Vitamina de frutas	Vitamina de frutas
JANTAR 16:30 às 16:45	Sopa de batata, cenoura e carne	Sopa de arroz, cabotiá, feijão e frango	Sopa de fubá, frango, cenoura e abobrinha	Sopa de mandioca, frango e cenoura	Sopa de fubá, frango, cenoura e abobrinha

Cardápio elaborado atendendo as recomendações da Resolução N 06/2020, 20/2020 e 02/2023 do Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) Sujeito a alterações consciente do nutricionista.

TODOS OS ALIMENTOS DEVEM SER AMASSADOS OU LIQUIDIFICADOS TRANSFORMANDO EM CONSISTÊNCIA DE PURÊ.

Composição nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)	VIT A (mg)	VIT C (mcg)	Ca (mg)	Fe (mg)
		108g	43g	12g	524,67	41,18	247,54	5,27
	714,50	60%	24%	16%				

Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Maria Luiza C. de Vasconcelos
Nutricionista
CRN-3 58120



Cardápio baseado em uma dieta pastosa

Esse tipo de dieta consiste em alimentos macios em consistências de purê, podendo ser amassados ou liquidificados.

Indicação: pessoas com dificuldades de deglutição e mastigação devido a inflamação ou problemas neurológicos, distúrbios neuromotores, doença esofágica, alterações anatômicas da boca ou esôfago e uso de próteses dentárias.

ALIMENTOS A SEREM EVITADOS:

- Pães duros ou com sementes;
- Arroz cozido normal;
- Verduras cruas, verduras e legumes com sementes e/ou casca;
- Frutas com polpa (abacaxi, laranja, uva, etc);
- Carnes duras, crocantes, empanadas, ovos fritos;
- Sal (utilizá-lo somente com moderação).

ALIMENTOS INDICADOS:

- Pães, massas e arroz que possam ser transformados em purês, mingau de aveia e amido de milho;
- Leite, vitamina etc;
- Caldo de feijão, legumes, carne, aves e peixes magros desfiados ou moídos;
- Purê de legumes (batata, cenoura, beterraba, batata-doce);
- Frutas cozidas sob a forma de papa, purê ou creme sem casca e sucos.

RECOMENDAÇÃO: Os alimentos transformados na consistência pastosa separadamente se tornam mais atraente e melhor tolerado, em vez de misturados todos juntos.

Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Maria Luiza C. de Vasconcelos
CRN-3 58120
Nutricionista



Cardápio escolar (ESPECIAL)

Diabetes Mellitus

EE DONA ALICE FONTOURA DE ARAÚJO

2024



Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		280g	51g	63g
	1892,18	59%	11%	30%

SEMANA 1 2024/ANUAL

CARDÁPIO ESPECIAL (DIABETES MELLITUS)

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ

LARANJA

BANANA

MAMÃO

MELANCIA

Denise Pereira da Silva
Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Maria Luiza C. de Vasconcelos
Maria Luiza C. de Vasconcelos
CRN-3 58120
Nutricionista

ALMOÇO
12:20 às 12:50

MACARRÃO À
BOLONHESA (INTEGRAL),
FEIJÃO E SALADA DE
REPOLHO COM
CENOURA RALADA

ARROZ INTEGRAL,
FEIJÃO, STROGONOFF
DE FRANGO E SALADA
DE ALFACE

ARROZ INTEGRAL
COM CARNE SUÍNA
E CENOURA, FEIJÃO
E VINAGRETE

ARROZ INTEGRAL,
FEIJÃO, CARNE DE
PANELA COM
MANDIOCA E SALADA
DE COUVE

ARROZ INTEGRAL,
FEIJÃO, FRANGO
(CENOURA E
ABOBRINHA) COM
LEGUMES E SALADA DE
REPOLHO

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ +
MELANCIA

OMELETE COM
CENOURA E TOMATE

OMELETE COM
CENOURA E TOMATE

SALADA DE FRUTAS
(MAÇÃ, LARANJA,
BANANA E MAMÃO)

VITAMINA
(MAMÃO E BANANA)



Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		274g	58g	61g
	1920,86	57%	12%	29%



CARDÁPIO ESPECIAL (DIABETES MELLITUS)

SEMANA 2 2024/ANUAL

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ


LARANJA


BANANA


MAMÃO


MELANCIA

Dentise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Maria Lúcia C. de Vasconcelos
Nutricionista
CRN-3 58120

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ INTEGRAL,
FEIJÃO, CARNE
MOÍDA COM
BATATAS E SALADA
DE REPOLHO E
TOMATE

GALINHADA
(ARROZ INTEGRAL),
FEIJÃO E
VINAGRETE

CHARUTO ABERTO
(ARROZ INTEGRAL),
FEIJÃO E SALADA
MISTA (ALFACE E
COUVE)

ARROZ INTEGRAL,
FEIJÃO, CARNE SUÍNA
EM CUBOS, CREME DE
CABOTIÁ E SALADA DE
REPOLHO

ARROZ INTEGRAL,
FEIJÃO, ISCA DE
FRANGO, FAROFA DE
LEGUMES E SALADA
DE BETERRABA

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ +
MELANCIA


OMELETE COM
CENOURA E TOMATE


OMELETE COM
CENOURA E TOMATE


SALADA DE FRUTAS
(MAÇÃ, LARANJA,
BANANA E MAMÃO)


VITAMINA
(MAMÃO E BANANA)




Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO	PNT	LPD
		(g)	(g)	(g)
		285g	53g	61g
	1905,51	60%	11%	29%



CARDÁPIO ESPECIAL (DIABETES MELLITUS)

SEMANA 3 2024/ANUAL

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA
+ LEITE COM CACAU
EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ



LARANJA



BANANA



MAMÃO



MELANCIA



Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ CARRETEIRO
(ARROZ INTEGRAL, CARNE
EM CUBOS, CENOURA E
TOMATE), FEIJÃO, E
SALADA DE REPOLHO
COM CHEIRO VERDE

ARROZ INTEGRAL,
TUTU DE FEIJÃO E
SALADA DE
COUVE

ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO,
FRANGO (CENOURA E
ABOBRINHA) COM
LEGUMES E SALADA DE
ALFACE

ARROZ INTEGRAL,
FEIJÃO, CARNE
SUÍNA EM CUBOS E
SALADA DE PEPINO

ARROZ INTEGRAL,
FEIJÃO, FRANGO AO
MOLHO VERDE E SALADA
DE REPOLHO COM
TOMATE

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ +
MELANCIA



OMELETE COM
CENOURA E TOMATE



OMELETE COM
CENOURA E TOMATE



SALADA DE FRUTAS
(MAÇÃ, LARANJA,
BANANA E MAMÃO)



VITAMINA
(MAMÃO E BANANA)



Maria Lúiza C. de Vasconcelos
CRN-3 58120
Nutricionista



**SEMANA 4
2024/ANUAL**

Composição Nutricional Média semanal	Energia (Kcal)	CHO (g)	PNT (g)	LPD (g)
		279g	54g	61g
	1887,89	59%	11%	29%

**CARDÁPIO ESPECIAL
(DIABETES MELLITUS)**

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

Café da manhã
06:30 às 06:45

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

PÃO COM MANTEIGA + LEITE COM CACAU EM PÓ 100%

Lanche da manhã
09:30 às 09:50

MAÇÃ

LARANJA

BANANA

MAMÃO

MELANCIA

Denise Pereira da Silva
NUTRICIONISTA
CRN3 52432

TURNO VESPERTINO (ALMOÇO E LANCHE DA TARDE)

ALMOÇO
12:20 às 12:50

ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, QUIBEDE DE MANDIOCA COM CARNE E SALADA DE REPOLHO

ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, CARNE SUÍNA EM CUBOS E SALADA DE BATATA COM OVO

ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, MACARRÃO AO MOLHO BRANCO COM FRANGO E SALADA DE COUVE

ARROZ INTEGRAL, FEIJÃO, STROGONOFF DE CARNE E SALADA MISTA (ALFACE E REPOLHO)

GALINHADA, FEIJÃO E PEPINETE (PEPINO E TOMATE)

Laisa Mayumi G. Tanaka
Técnica em Nutrição e Dietética
CRN3T 121880

Lanche da tarde
15:20 às 15:40

MAÇÃ + MELANCIA

OMELETE COM CENOURA E TOMATE

OMELETE COM CENOURA E TOMATE

SALADA DE FRUTAS (MAÇÃ, LARANJA, BANANA E MAMÃO)

VITAMINA (MAMÃO E BANANA)

Maria Luiza C. de Vasconcelos
Nutricionista
CRN-3 58120