

**CARDÁPIO – CEI – CRIANÇAS DE 6 A 12 MESES****MÊS: MAIO/2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ	COLAÇÃO 8:20h – 08:40h	ALMOÇO e JANTAR 09:15h – 10:20h 14:40h – 15:45h					LANCHE DA TARDE 13:20h – 14:00h		
	LEITE	FRUTAS (AMASSADA)	PAPA PRINCIPAL (SOPA)					LEITE	FRUTAS (AMASSADA)	LEITE
			TUBÉRCULOS	HORTALIÇAS	CARNES	CEREAL	LEGUMINOSA			
SEG	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil
TER	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil
QUA	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil
QUI	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil
SEX	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Batata ou Mandioquinha	Legumes e Verduras variados	Carne bovina ou Frango	Arroz ou Macarrão ou Fubá	Feijão ou Lentilha	Fórmula láctea infantil	Papa de frutas (variadas)	Fórmula láctea infantil

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadorias.
- Amassar os alimentos para servir, não liquidificar.
- RESOLUÇÃO Nº4, 26 DE FEVEREIRO DE 2026 – SEÇÃO II, ART. 18, § 8º “É proibido a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças de até três anos de idade, conforme orientações do Fnde”
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.

**CARDÁPIO – CEI “TATIANE AP. DE OLIVEIRA”- 1 a 3 ANOS****MÊS: MAIO /2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 07:00h - 08:00h	FRUTA 08:00h- 08:30h	ALMOÇO 09:15h - 09:45h 09:30h – 10:00h	FRUTA 13:00h – 13:20h	JANTAR 14:40h – 15:10h
01			FERIADO NACIONAL		
1ª SEMANA					
04	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.
05	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.
06	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Farofa Fria (Milho, Ervilha, Cenoura Ralada, Tomate e Cheiro Verde), Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.	Fruta	Farofa Fria (Milho, Ervilha, Cenoura Ralada, Tomate e Cheiro Verde), Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.
07	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.
08	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.
2ª SEMANA					
11	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.
12	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne Bovina em Cubos com Abobrinha, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne Bovina em Cubos com Abobrinha, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
13	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
14	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.
15	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Polenta com Carne Moída.	Fruta	Salada de Alface, Polenta com Carne Moída.
3ª SEMANA					
18	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.
19	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Batata e Cenoura, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Batata e Cenoura, Arroz, Feijão.
20	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.
21	Pão Integral com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.
22	Pão com Manteiga, Formúla Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Vinagrete, Farofa de Couve, Feijão Preto com Bacon e Pernil em Cubos, Arroz.	Fruta	Vinagrete, Farofa de Couve, Feijão Preto com Bacon e Pernil em Cubos, Arroz.

**4ª SEMANA**

25	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.
26	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Tomate ,Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Tomate ,Quibe Assado, Arroz, Feijão.
27	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.
28	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata,Cenoura,Chuchu e Abobrinha	Fruta	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata,Cenoura,Chuchu e Abobrinha
29	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Batata , Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Batata , Arroz, Feijão.

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadorias.
- RESOLUÇÃO Nº4, 26 DE FEVEREIRO DE 2026 – SECÃO II, ART. 18,§ 8º “É proibido a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças de até três anos de idade, conforme orientações do Fnde”
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.

**1ª SEMANA**

Creche – 01 a 03 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	305,63	49	13	7	135,74	71,96	139,25	1,89

2ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	306,60	47	13	7	110,95	9,02	141,77	9,02

3ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	327,54	50	14	8	272,75	72,76	160,95	1,90

4ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	326,88	49	15	8	121,87	6,52	186,14	1,98



MUNICÍPIO DE ARIRANHA
ESTADO DE SÃO PAULO

CNPJ: 45.117.116/0001-43

**CARDÁPIO – CEMEI “BERNADETE DE LOURDES C. A. BALDINI”- 1 a 3 ANOS****MÊS: MAIO /2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 07:30-07:45h 07:30-70:40h 07:50-08:00h	FRUTA 08h:50m às 09h:10m	ALMOÇO 11h:10m às 11h:30m	LEITE 10:30-11:45h 11:00-11:10h 11:20-11:30h	FRUTA 14:00h às 14h:20m	JANTAR 15h:15m às 15h:40m 15h:50m às 16h:05m.
01			FERIADO NACIONAL			
1ª SEMANA						
04	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.
05	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.
06	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada, Tomate e Cheiro Verde, Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.
07	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada Tomate e Cheiro Verde, Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.
08	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.
2ª SEMANA						
11	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.
12	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne Bovina em Cubos com Abobrinha, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.
13	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Polenta com Carne Moída.
14	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
15	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Polenta com Carne Moída.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne Bovina em Cubos com Abobrinha, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
3ª SEMANA						
18	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Batata e Cenoura, Arroz, Feijão.
19	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Batata e Cenoura, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.
20	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Vinagrete, Farofa de Couve, Feijão Preto com Bacon e Pernil em Cubos, Arroz.
21	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.
22	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Vinagrete, Farofa de Couve, Feijão Preto com Bacon e Pernil em Cubos, Arroz.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.

COZINHA PILOTO ‘ELZA MOTTA VILLA’Gracieli P. Lopes
Nutricionista QT– CRN 28573Rua: João Colombo,138 – Telefone: (0xx17) 99747-8306 e- mail: cozinha.piloto@ariranha.sp.gov.br CEP: 15961-166Mariana P. Villa
Nutricionista RT– CRN 37540

**4ª SEMANA**

23	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.
24	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata, Cenoura, Chuchu e Abobrinha.
25	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.
26	Pão Integral com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata, Cenoura, Chuchu e Abobrinha.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Batata , Arroz, Feijão.
27	Pão com Manteiga, Fórmula Infantil de 1 a 3 anos.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Batata , Arroz, Feijão.	Formúla Infantil	Fruta	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadorias.
- RESOLUÇÃO Nº4, 26 DE FEVEREIRO DE 2026 – SECÃO II, ART. 18,§ 8º “É proibido a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças de até três anos de idade, conforme orientações do Fnde”
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.

**1ª SEMANA**

Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	708,49	104	27	21	245,70	23,50	334,94	3,40

2ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	711,18	103	29	21	233,66	24,46	334,25	3,48

3ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	719,03	100	31	22	381,06	27,24	295,85	3,71

4ª SEMANA

Creche – 01 a 03 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	713,21	98	32	22	427,49	26,48	297,61	3,82

**CARDÁPIO – EMEI “DONA DEOLINDA MOTTA APPENDINO” 4 a 5 anos****MÊS: MAIO /2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 06:45-07:00h	LANCHE DA MANHÃ 09:00h-09:35h	ALMOÇO 10:30h às 11:00h	LANCHE (INTEGRAL) 11h:50h	LANCHE DA TARDE 14:00h - 14:35h	JANTAR 16:00h - 16:30h
01						
1ª SEMANA						
04	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Pão de Forma com Muçarela, Fruta.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.
05	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Bolacha Água e Sal com Requeijão, Iogurte de Morango.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.
06	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Farofa Fria (Milho, Ervilha, Cenoura Ralada, Tomate e Cheiro Verde), Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Vitamina de Banana e Maçã.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.
07	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Bolo de Chocolate, Fruta.	Fruta	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada, Tomate e Cheiro Verde, Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.
08	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.	Pão Integral (Bisnaguinha) com Requeijão, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.
2ª SEMANA						
11	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Pão Integral Assado com Muçarela, Fruta.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.
12	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne Bovina em Cubos com Abobrinha, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Bolo de Laranja, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.
13	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Pão de Leite com Requeijão, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Alface, Polenta com Carne Moída.
14	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Vitamina de Chocolate com Banana.	Fruta	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
15	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface, Polenta com Carne Moída.	Biscoito de Polvilho, Iogurte de Morango.	Fruta	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne Bovina em Cubos com Abobrinha, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
3ª SEMANA						
18	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em	Pão de Queijo, Leite com	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e

COZINHA PILOTO 'ELZA MOTTA VILLA'Rua: João Colombo, 138 – Telefone: (0xx17) 99747-8306 e-mail: cozinha.piloto@ariranha.sp.gov.br CEP: 15961-166Gracieli P. Lopes
Nutricionista QT– CRN 28573Mariana P. Villa
Nutricionista RT– CRN 37540



			Molho, Arroz, Feijão.	Chocolate 50%.		Cenoura, Arroz, Feijão.
19	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	Bolacha de Maisena com Requeijão, Vitamina de Banana e Maçã.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.
20	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Lanche Natural, Fruta.	Fruta	Vinagrete, Farofa de Couve, Feijão Preto com Bacon e Pernil em Cubos, Arroz.
21	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Bolo de Fubá, Suco de Fruta (polpa).	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.
22	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Vinagrete, Farofa de Couve, Feijão Preto com Bacon e Pernil em Cubos, Arroz	Pão (Bisnaguinha) com Manteiga, Vitamina de Morango e Leite em Pó.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.
4ª SEMANA						
25	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Bolo de Cenoura, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.
26	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Fruta.	Fruta	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata, Cenoura, Chuchu e Abobrinha.
27	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Bolacha Água e Sal com Requeijão, Leite com Chocolate 50%.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.
28	Pão Integral com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata, Cenoura, Chuchu e Abobrinha	Torta Salgada, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Batata, Arroz, Feijão.
29	Pão com Manteiga, Leite com Chocolate 50% cacau.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Batata, Arroz, Feijão.	Pão de Leite com Muçarela, Suco de Frutas (polpa).	Fruta	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadorias.
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.

**1ª SEMANA**

Pré-escola – 04 a 05 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	417,06	66	16,27	10	130,38	8,16	171,13	2,25
Média do Cardápio Calculado	948,53	139	36,02	29	348,71	17,13	478,68	4,76

2ª SEMANA

Pré-escola – 04 a 05 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	406,91	62	17	11	121,11	11,45	185,02	2,05
Média do Cardápio Calculado	949,39	122	40,45	35	430,07	32,11	449,62	4,37

3ª SEMANA

Pré-escola – 04 a 05 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	417,54	65	17	10	255,12	86,06	185,49	2,14
Média do Cardápio Calculado	947,66	134	38,94	30	604,73	17,92	449,69	4,76

4ª SEMANA

Pré-escola – 04 a 05 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Pré-escola – 04 a 05 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	413,56	63	18	11	131,11	28,55	196,80	2,35
Média do Cardápio Calculado	945,13	135	39,78	28	349,61	20,10	495,08	5,44

**CARDÁPIO – “EMEF PROFª BENTA TEIXEIRA DE CARVALHO PEREIRA” 6 a 10 ANOS**
“EMEF PROFª DIRCÍLIA DE CARVALHO PEREIRA GUTIERREZ” 6 A 10 ANOS**MÊS: MAIO /2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ A partir das 06:45h	ALMOÇO 09:00h – 09:25h 09:35h – 10:00h	LANCHE (1º ANO) 10:45h 15:45h	JANTAR 14:30h - 14:55h 15:00 - 15:25h
01		FERIADO NACIONAL		
1ª SEMANA				
04	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.
05	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.
06	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Farofa Fria (Milho, Ervilha, Cenoura Ralada,Tomate e Cheiro Verde), Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.	Fruta	Farofa Fria (Milho, Ervilha, Cenoura Ralada,Tomate e Cheiro Verde), Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.
07	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.
08	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.
2ª SEMANA				
11	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Polenta com Carne Moída.	Fruta	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.
12	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Repolho, Carne Bovina em Cubos com Abobrinha, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Repolho, Carne Bovina em Cubos com Abobrinha, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.
13	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface com Tomate, Linguiça Assada, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface com Tomate, Linguiça Assada, Arroz, Feijão.
14	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.
15	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Polenta com Carne Moída.
3ª SEMANA				
18	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.
19	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.
20	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz. Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz. Feijão.

COZINHA PILOTO ‘ELZA MOTTA VILLA’Rua: João Colombo, 138 – Telefone: (0xx17) 99747-8306 e- mail: cozinha.piloto@ariranha.sp.gov.br CEP: 15961-166Gracieli P. Lopes
Nutricionista QT– CRN 28573Mariana P. Villa
Nutricionista RT– CRN 37540



21	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Fruta	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.
22	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Vinagrete, Farofa de Couve, Feijão Preto Com Linguíça Calabresa, Bacon e Pernil em Cubos, Arroz	Fruta	Vinagrete, Farofa de Couve, Feijão Preto Com Linguíça Calabresa, Bacon e Pernil em Cubos, Arroz
4ª SEMANA				
25	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.
26	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.
27	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.
28	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata, Cenoura, Chuchu e Abobrinha	Fruta	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata, Cenoura, Chuchu e Abobrinha
29	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Batata, Arroz, Feijão.	Fruta	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Batata, Arroz, Feijão.

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadoria.
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidos com alterações deste cardápio.

**1ª SEMANA**

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	526,79	76	23	15	202,35	25,02	227,71	2,99

2ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	515,80	75	21	15	154,03	25,31	216,24	2,62

3ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	560,85	85	24	14	324,26	88,10	246,62	3,02

4ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	543,17	82	24	14	163,69	7,25	272,46	2,71

**CARDÁPIO – “CENTRO DE COMPLEMENTAÇÃO EDUCACIONAL – JOSÉ ABDO SADER - ZUZA” 6 a 10 ANOS****MÊS: MAIO /2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 07:00h – 07:15h	LANCHE DA MANHÃ 09:00h – 09:25h	ALMOÇO 11:00h – 11:30h 12:10h – 13:20h	LANCHE DA TARDE 14:30h – 14:55h 15:00h – 15:25h
01			FERIADO NACIONAL	
1ª SEMANA				
04	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Pão de Forma com Muçarela, Fruta.
05	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Bolacha Água e Sal com Requeijão, Iogurte de Morango.
06	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Vitamina de Banana e Maçã.
07	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Farofa Fria com Milho, Ervilha, Cenoura Ralada Tomate e Cheiro Verde, Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.	Bolo de Chocolate, Fruta.
08	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Pão Integral (Bisnaguinha) com Requeijão, Suco de Frutas (polpa).
2ª SEMANA				
11	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.	Pão Integral Assado com Muçarela, Fruta.
12	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Bolo de Laranja, Suco de Frutas (polpa).
13	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface, Polenta com Carne Moída.	- Pão de Leite com Requeijão, Suco de Frutas (polpa).
14	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Beterraba, Coxa e Sobrecoxa em Cubos com Pimentão e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	- Pão de Queijo, Vitamina de Chocolate com Banana.
15	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne Bovina em Cubos com Abobrinha, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Biscoito de Polvilho, Iogurte de Morango.
3ª SEMANA				
18	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	Pão de Queijo, Leite com Chocolate 50%.
19	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Bolacha de Maisena com Requeijão, Vitamina de Banana e Maçã.
20	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Vinagrete, Farofa de Couve, Feijão Preto com Bacon e Pernil em Cubos, Arroz.	Lanche Natural, Fruta.
21	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.	Bolo de Fubá, Suco de Fruta (polpa).
22	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	- Pão (Bisnaguinha) com Manteiga, Vitamina de Morango e Leite em Pó.

COZINHA PILOTO 'ELZA MOTTA VILLA'Rua: João Colombo, 138 – Telefone: (0xx17) 99747-8306 e-mail: cozinha.piloto@ariranha.sp.gov.br CEP: 15961-166Gracieli P. Lopes
Nutricionista QT– CRN 28573Mariana P. Villa
Nutricionista RT– CRN 37540



4ª SEMANA				
25	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Bolo de Cenoura, Suco de Frutas (polpa).
26	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata, Cenoura, Chuchu e Abobrinha.	Pão de Queijo, Fruta.
27	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Alface, Stroganoff de Carne, Arroz, Feijão.	Bolacha Água e Sal com Requeijão, Leite com Chocolate 50%.
28	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Batata , Arroz, Feijão.	Torta Salgada, Suco de Frutas (polpa).
29	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	FRUTA	Salada de Tomate, Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Pão de Leite com Muçarela, Suco de Frutas (polpa).

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadoria.
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.

**1ª SEMANA**

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	526,79	76	23	15	202,35	25,02	227,71	2,99

2ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	515,80	75	21	15	154,03	25,31	216,24	2,62

3ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Calculado	560,85	85	24	14	324,26	88,10	246,62	3,02

4ª SEMANA

Ensino Fundamental – 06 a 10 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
--	----------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	---------------------	--------------------	-------------	------------



MUNICÍPIO DE ARIRANHA

ESTADO DE SÃO PAULO

CNPJ: 45.117.116/0001-43

Média do Cardápio Calculado	543,17	82	24	14	163,69	7,25	272,46	2,71
-----------------------------	--------	----	----	----	--------	------	--------	------

**CARDÁPIO – “E. E. GABRIEL HERNANDEZ” Fundamental (11 a 15 anos)/ Médio (16 a 18 anos)/ Eja (19 a 60 anos)****MÊS: MAIO /2026**

DIA	CAFÉ DA MANHÃ 07:00-07:10h	ALMOÇO 09:30-09:50h	JANTAR 15:20-15:50h	LANCHE DA NOITE 21:00-21:15h
01		FERIADO	NACIONAL	
1ª SEMANA				
04	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Salada de Repolho com Tomate, Omelete com Queijo e Cenoura, Arroz, Feijão.	Pão com Carne Moída e Queijo, Suco de Frutas. (polpa)
05	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne Moída.	Pão com Peito de Peru, Queijo Prato, Alface e Tomate; Suco de Frutas. (polpa)
06	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Farofa Fria (Milho, Ervilha, Cenoura Ralada, Tomate e Cheiro Verde), Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.	Farofa Fria (Milho, Ervilha, Cenoura Ralada, Tomate e Cheiro Verde), Carne em Cubos Acebolada, Arroz, Feijão.	Pão com Patê de Frango, Suco de Frutas. (polpa)
07	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Salada de Acelga, Filé de Peixe Assado com Batata e Tomate, Arroz, Feijão.	Pão com Mortadela, Suco de Frutas. (polpa)
08	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Cenoura e Abobrinha, Arroz, Feijão.	Cachorro Quente, Suco de Fruta. (polpa)
2ª SEMANA				
11	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Salada de Alface, Fricassê de Frango, Arroz, Feijão.	Pão com Patê de Frango, Suco de Frutas. (polpa)
12	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne Bovina em Cubos com Abobrinha, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Salada de Alface com Repolho Roxo, Carne Bovina em Cubos com Abobrinha, Brócolis e Cheiro Verde, Arroz, Feijão.	Pão com Mortadela, Suco de Frutas. (polpa)
13	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	- Salada de Alface, Linguça Assada, Arroz, Feijão.	- Salada de Alface, Linguça Assada, Arroz, Feijão.	Pão com Presunto, Muçarela, Alface e Tomate, Suco de Frutas. (polpa)
14	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.	Salada de Acelga com Repolho Roxo, Purê de Batata, Carne Suína em Iscas Acebolada, Arroz, Feijão.	Pão com Peito de Peru e Queijo Prato, Suco de Frutas. (polpa)
15	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Polenta com Carne Moída.	Salada de Alface, Polenta com Carne Moída.	Pão com Carne Moída, Suco de Frutas. (polpa)
3ª SEMANA				
18	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.	Salada de Repolho com Tomate, Almôndegas Assadas em Molho, Arroz, Feijão.	Pão (leite) com Hambúrguer e Queijo, Suco de Frutas. (polpa)
19	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	Salada de Alface, Carne em Cubos com Brócolis e Cenoura, Arroz, Feijão.	Pão com Peito de Peru, Muçarela, Alface e Tomate, Suco de Frutas. (polpa)
20	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Salada de Pepino com Tomate, Coxinha da Asa Assada com Batata Doce, Arroz, Feijão.	Pão com Patê de Frango, Suco de Frutas. (polpa)
21	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Salada de Alface, Macarrão com Molho de Carne em Iscas.	Pão com Carne Moída, Suco de Frutas. (polpa)
22	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Vinagrete, Farofa de Couve, Feijão Preto Com Linguça Calabresa, Bacon e Pernil em Cubos, Arroz	Vinagrete, Farofa de Couve, Feijão Preto Com Linguça Calabresa, Bacon e Pernil em Cubos, Arroz	Pão com Presunto e Queijo Prato, Suco de Frutas. (polpa)

COZINHA PILOTO 'ELZA MOTTA VILLA'

**4ª SEMANA**

25	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Salada de Alface, Strogonoff de Carne, Arroz, Feijão.	Cachorro Quente, Suco de Fruta. (polpa)
26	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Tomate ,Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Salada de Tomate ,Quibe Assado, Arroz, Feijão.	Pão com Peito de Peru, Queijo Prato, Alface e Tomate; Suco de Frutas. (polpa)
27	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Salada de Alface com Repolho, Filé de Frango à Parmegiana, Arroz, Feijão.	Pão com Mortadela, Suco de Frutas. (polpa)
28	Pão Integral com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata,Cenoura,Chuchu e Abobrinha	Sopa de Feijão com Macarrão, Carne Moída, Batata,Cenoura,Chuchu e Abobrinha	Pão com Carne Moída e Queijo, Suco de Frutas. (polpa)
29	Pão com Manteiga, Leite c/ Chocolate 50% cacau.	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Batata , Arroz, Feijão.	Salada de Pepino com Tomate, Coxa e Sobrecoxa Assada com Batata , Arroz, Feijão.	Pão com Presunto e Muçarela, Suco de Frutas. (polpa)

- Cardápio sujeito a alteração, conforme entrega de mercadoria.
- Os alunos que possuem restrição alimentar (comprovada mediante laudo médico) serão atendidas com alterações deste cardápio.

**1ª SEMANA**

Ensino Fundamental – 11 a 15 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Ensino Médio – 16 a 18 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

EJA – 19 a 60 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Fundamental	711,78	103	29	21	234,53	24,30	333,14	3,48
Média do Cardápio Médio	820,14	114	34	26	280,61	28,70	341,74	4,17
Média do Cardápio Eja	475,90	57	20	20	141,69	413,47	219,67	2,40

2ª SEMANA

Ensino Fundamental – 11 a 15 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Ensino Médio – 16 a 18 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

EJA – 19 a 60 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Fundamental	713,34	93	29	26	290,70	26,97	306,86	3,20
Média do Cardápio Médio	817,29	107	33	29	320,76	31,18	314,81	3,75
Média do Cardápio Eja	477,20	58	22	17	171,35	413,51	201,69	1,99

3ª SEMANA

Ensino Fundamental – 11 a 15 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Ensino Médio – 16 a 18 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

EJA – 19 a 60 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Fundamental	728,40	108	31	19	264,20	115,68	264,20	4,13
Média do Cardápio Médio	825,48	121	34	23	396,97	115,76	317,95	4,33
Média do Cardápio Eja	476,92	57	23	17	153,13	413,02	252,82	2,44

4ª SEMANA

Ensino Fundamental – 11 a 15 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

Ensino Médio – 16 a 18 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

EJA – 19 a 60 anos – 30% das necessidades nutricionais diárias

	Energia (kcal)	Carboidrato (g) (55 a 65% do VET)	Proteína (g) (10 a 15% do VET)	Lipídeos (g) (15 a 30% do VET)	Vitamina A (mcg)	Vitamina C (mg)	Cálcio (mg)	Ferro (mg)
Média do Cardápio Fundamental	726,98	108	30	21	260,85	18,88	337,54	4,11
Média do Cardápio Médio	826,24	123	37	21	316,47	12,05	290,84	5,23



Média do Cardápio Eja	472,47	58	20	18	147,35	413,47	252,04	1,88
-----------------------	--------	----	----	----	--------	--------	--------	------