



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

Diretoria de Educação | Alimentação Escolar | Cozinha Piloto 3671-2488

Email: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

MARÇO

2024

CARDÁPIO 02/2024 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		ETAPA DE ENSINO PRÉ ESCOLA ZONA URBANA		FAIXA ETÁRIA: 3 A 5 ANOS PERÍODO PARCIAL		EMEI JOÃO BATISTA CARDOSO													
Horário Tipo de Refeição		2º SEGUNDA-FEIRA 04/03	3º TERÇA-FEIRA 05/03	4º QUARTA-FEIRA 06/03	5º QUINTA-FEIRA 07/03	6º SEXTA-FEIRA 08/03													
Manhã 7:15 Lanche 10:00 Refeição Principal		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA	LEITE COM CACAU 100% PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA													
Tarde 13:15 Refeição Principal 15:30 Lanche		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CREME DE MILHO SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA MADURA SALADA: ERVILHA COM CENOURA E CEBOLA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: COUVE	MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA CARNE MOIDA COM POLPA DE TOMATE E BETERRABA SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA													
Informação Nutricional <table border="1"> <thead> <tr> <th>Energia (kcal)</th> <th>Carboidrato (g)</th> <th>Proteínas (g)</th> <th>Lipídios (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>199,77</td> <td>24,07</td> <td>9,33</td> <td>7,35</td> </tr> <tr> <td>266,36</td> <td>32,1</td> <td>12,44</td> <td>9,8</td> </tr> </tbody> </table>		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)	199,77	24,07	9,33	7,35	266,36	32,1	12,44	9,8	11/03	12/03	13/03	14/03	15/03	
		Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)														
		199,77	24,07	9,33	7,35														
		266,36	32,1	12,44	9,8														
		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO DOCE	LEITE COM CACAU 100% PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA													
		ARROZ INTEGRAL FEIJÃO COXINHA DA ASAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE ISCAS BATATA SAUTÉ SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM BATATA DOCE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM POLPA DE TOMATE E BETERRABA QUEBEBE (PURÊ DE ABOBORA) SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA (FARINHA DE MILHO COM LEGUMES, MILHO E ERVILHA, POLPA DE TOMATE E OVOS) SALADA: COUVE FRUTA													
		18/03	19/03	20/03	21/03	22/03													
		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL	LEITE COM CACAU 100% PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR SALADA DE FRUTAS													
		ARROZ LENTILHA FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM ERVILHA SALADA: ALFACE	MACARRÃO COM FRANGO COM POLPA DE TOMATE SALADA: COUVE FRUTA	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA DE FRANGO SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA													
		25/03	26/03	27/03	28/03	29/03													
LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA CHOOLATE	LEITE COM CACAU 100% PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA																
ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA E QUIABO SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES (LEGUMES COM POLPA DE TOMATE) SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DA ASAS COM BATATA DOCE SALADA: ERVILHA COM TOMATE E CEBOLA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES SALADA: COUVE E MILHO VERDE (AF) FRUTA	FERIADO															

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 23/02/2024. Atualizado em 29/02/2024.

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado por:


 Natália Irina dos Santos Silva
 Nutricionista RT Alimentação Escolar
 CRN 3 22325



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

Diretoria de Educação | Alimentação Escolar | Cozinha Piloto 3671-2488

Email: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

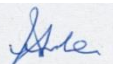
MARÇO

2024

CARDÁPIO 02/2024 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		ETAPA DE ENSINO FUNDAMENTAL I ZONA URBANA		FAIXA ETÁRIA: 6 A 10 ANOS PERÍODO PARCIAL		EMEF CORONEL DOMINGUES DE CASTRO																	
Horário Tipo de Refeição	2º SEGUNDA-FEIRA 04/03		3º TERÇA-FEIRA 05/03		4º QUARTA-FEIRA 06/03		5º QUINTA-FEIRA 07/03		6º SEXTA-FEIRA 08/03														
	<p>Manhã 6:45 Café 9:00 Refeição Principal</p> <p>Tarde 15:00 Refeição Principal</p> <p>Informação Nutricional</p> <table border="1"> <tr> <td>Energia (kcal)</td> <td>332,96</td> </tr> <tr> <td>Carboidrato (g)</td> <td>40,13</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td>15,56</td> </tr> <tr> <td>Lípidios (g)</td> <td>12,25</td> </tr> <tr> <td>Média</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Categoria Fundamental</td> <td>6 - 10 anos</td> </tr> </table>	Energia (kcal)	332,96	Carboidrato (g)	40,13	Proteínas (g)	15,56	Lípidios (g)	12,25	Média		Categoria Fundamental	6 - 10 anos	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CREME DE MILHO SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA MADURA SALADA: ERVILHA COM CENOURA E CEBOLA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: COUVE	MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA CARNE MOIDA COM POLPA DE TOMATE E BETERRABA SALADA: ACELGA FRUTA
Energia (kcal)		332,96																					
Carboidrato (g)		40,13																					
Proteínas (g)		15,56																					
Lípidios (g)		12,25																					
Média																							
Categoria Fundamental		6 - 10 anos																					
		11/03	12/03	13/03	14/03	15/03	CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE	LEITE COM CACAU 100% PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DA ASAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO	ARROZ ESTROGONOFÉ DE CARNE ISCAS BATATA SAUTÉ SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM BATATA DOCE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM POLPA DE TOMATE E BETERRABA QUEBEBE (PURÊ DE ABOBORA) SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA (FARINHA DE MILHO COM LEGUMES, MILHO E ERVILHA, POLPA DE TOMATE E OVOS) SALADA: COUVE FRUTA							
		18/03	19/03	20/03	21/03	22/03	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR SALADA DE FRUTAS	ARROZ LENTILHA FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM ERVILHA SALADA: ALFACE	MACARRÃO COM FRANGO COM POLPA DE TOMATE SALADA: COUVE FRUTA	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA DE FRANGO SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA							
		25/03	26/03	27/03	28/03	29/03	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA CHOCOLATE	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA		ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA E QUIABO SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO POLENTE COM RAGU DE LEGUMES (LEGUMES COM POLPA DE TOMATE) SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DA ASAS COM BATATA DOCE SALADA: ERVILHA COM TOMATE E CEBOLA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES SALADA: COUVE E MILHO VERDE (AF) FRUTA	FERIADO							

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 23/02/2024. Atualizado em 29/02/2024.

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado por:


 Natália Irina dos Santos Silva
 Nutricionista RT Alimentação Escolar
 CRN 3 22325

**MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA**

Diretoria de Educação | Alimentação Escolar | Cozinha Piloto 3671-2488

Email: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

MARÇO**2024**

CARDÁPIO 02/2024 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		ETAPA DE ENSINO FUNDAMENTAL II ZONA URBANA		FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL		EMEF PROFESSOR WALDEMAR RODRIGUES																		
Horário Tipo de Refeição	2º SEGUNDA-FEIRA 04/03		3º TERÇA-FEIRA 05/03		4º QUARTA-FEIRA 06/03		5º QUINTA-FEIRA 07/03		6º SEXTA-FEIRA 08/03															
	Manhã 7:00 Café 9:30 Refeição Principal Tarde 15:30 Refeição Principal Informação Nutricional <table border="1"> <tr> <td>Energia (kcal)</td> <td>432,84</td> </tr> <tr> <td>Carboidrato (g)</td> <td>52,16</td> </tr> <tr> <td>Proteínas (g)</td> <td>20,22</td> </tr> <tr> <td>Lípidios (g)</td> <td>15,92</td> </tr> <tr> <td>Média</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Categoria Fundamental 11 - 15 anos</td> <td></td> </tr> </table>	Energia (kcal)	432,84	Carboidrato (g)	52,16	Proteínas (g)	20,22	Lípidios (g)	15,92	Média		Categoria Fundamental 11 - 15 anos		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CREME DE MILHO SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA MADURA SALADA: ERVILHA COM CENOURA E CEBOLA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: COUVE	MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA CARNE MOIDA COM POLPA DE TOMATE E BETERRABA SALADA: ACELGA FRUTA
Energia (kcal)		432,84																						
Carboidrato (g)		52,16																						
Proteínas (g)		20,22																						
Lípidios (g)		15,92																						
Média																								
Categoria Fundamental 11 - 15 anos																								
		11/03	12/03	13/03	14/03	15/03	16/03	17/03	18/03	19/03	20/03	21/03	22/03											
		CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE	LEITE COM CACAU 100% PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM POLPA DE TOMATE E BETERRABA QUEBEBE (PURÊ DE ABOBORA) SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA (FARINHA DE MILHO COM LEGUMES, MILHO E ERVILHA, POLPA DE TOMATE E OVOS) SALADA: COUVE FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DA ASAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE ISCAS BATATA SAUTÉ SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM BATATA DOCE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM POLPA DE TOMATE SALADA: COUVE FRUTA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR SALADA DE FRUTAS											
		25/03	26/03	27/03	28/03	29/03	30/03	31/03	01/04	02/04	03/04	04/04	05/04											
		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA CHOCOLATE	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA DE FRANGO SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES (LEGUMES COM POLPA DE TOMATE) SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DA ASAS COM BATATA DOCE SALADA: ERVILHA COM TOMATE E CEBOLA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES SALADA: COUVE E MILHO VERDE (AF) FRUTA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA		FERIADO										

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 23/02/2024. Atualizado em 29/02/2024.

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado por:



Natália Irina dos Santos Silva
Nutricionista RT Alimentação Escolar
CRN 3 22325



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

Diretoria de Educação | Alimentação Escolar | Cozinha Piloto 3671-2488

Email: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

MARÇO

2024

CARDÁPIO 02/2024 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR	ETAPA DE ENSINO CRECHE / PRÉ ESCOLA FUNDAMENTAL I E II ZONA RURAL	FAIXA ETÁRIA: 2,5 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL	EMEIEF PROFESSORA MARIA VITÓRIA DE CAMPOS AZEVEDO
---	--	--	--

Horário Tipo de Refeição	2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA
	04/03	05/03	06/03	07/03	08/03
Manhã 7:00 Café	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
9:30 Refeição Principal	ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CREME DE MILHO SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA MADURA SALADA: ERVILHA COM CENOURA E CEBOLA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: COUVE	MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA CARNE MOIDA COM POLPA DE TOMATE E BETERRABA SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA
Tarde 12:30 Refeição Principal	11/03 CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE	12/03 LEITE COM CACAU 100% PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	13/03 LEITE FLOCOS DE MILHO	14/03 CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	15/03 VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA
15:30 Lanche	ARROZ INTEGRAL FEIJÃO COXINHA DA ASAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE ISCAS BATATA SAUTÉ SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM BATATA DOCE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM POLPA DE TOMATE E BETERRABA QUEBEBE (PURÊ DE ABOBORA) SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA (FARINHA DE MILHO COM LEGUMES, MILHO E ERVILHA, POLPA DE TOMATE E OVOS) SALADA: COUVE FRUTA
Informação Nutricional	18/03 LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL	19/03 CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	20/03 LEITE FLOCOS DE MILHO	21/03 LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	22/03 IOGURTE SABOR SALADA DE FRUTAS
	ARROZ LENTILHA FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM ERVILHA SALADA: ALFACE	MACARRÃO COM FRANGO COM POLPA DE TOMATE SALADA: COUVE FRUTA	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA DE FRANGO SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA
Energia (kcal)	25/03 LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA CHOOULATE	26/03 CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	27/03 LEITE FLOCOS DE MILHO	28/03 LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	29/03
	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA E QUIABO SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES (LEGUMES COM POLPA DE TOMATE) SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DA ASAS COM BATATA DOCE SALADA: ERVILHA COM TOMATE E CEBOLA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES SALADA: COUVE E MILHO VERDE (AF) FRUTA	FERIADO

	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Categoria / Média				
Creche 3 anos	189,77	24,07	9,33	7,35
Pre Escola 4-5 anos	266,36	32,1	12,44	9,8

	Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
Categoria Fundamental				
6 - 10 anos	332,96	40,13	15,56	12,25
11 - 15 anos	432,84	52,16	20,22	15,92
Média				

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 23/02/2024. Atualizado em 29/02/2024.

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado por:


 Natália Irina dos Santos Silva
 Nutricionista RT Alimentação Escolar
 CRN 3 22325

**MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA**

Diretoria de Educação | Alimentação Escolar | Cozinha Piloto 3671-2488

Email: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

MARÇO**2024**

CARDÁPIO 02/2024 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		ETAPA DE ENSINO PRÉ ESCOLA FUNDAMENTAL I E II ZONA RURAL		FAIXA ETÁRIA: 4 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL		EMEIEF JOÃO PEREIRA LOPES	
Horário		2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA	
Tipo de Refeição		04/03	05/03	06/03	07/03	08/03	
Manhã 7:40 Café		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA	
10:00 Refeição Principal		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CREME DE MILHO SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA MADURA SALADA: ERVILHA COM CENOURA E CEBOLA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: COUVE	MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA CARNE MOIDA COM POLPA DE TOMATE E BETERRABA SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA	
Tarde 15:30 Refeição Principal		11/03	12/03	13/03	14/03	15/03	
Informação Nutricional		CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE	LEITE COM CACAU 100% PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA	
Energia (kcal)		ARROZ INTEGRAL FEIJÃO COXINHA DA ASAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE ISCAS BATATA SAUTÉ SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM BATATA DOCE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM POLPA DE TOMATE E BETERRABA QUEBEBE (PURÊ DE ABOBORA) SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA (FARINHA DE MILHO COM LEGUMES, MILHO E ERVILHA, POLPA DE TOMATE E OVOS) SALADA: COUVE FRUTA	
Proteínas (g)		18/03	19/03	20/03	21/03	22/03	
Lipídios (g)		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR SALADA DE FRUTAS	
Carboidrato (g)		ARROZ LENTILHA FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE ISCAS BATATA SAUTÉ SALADA: TOMATE	MACARRÃO COM FRANGO COM POLPA DE TOMATE SALADA: COUVE FRUTA	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA DE FRANGO SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA	
Média		25/03	26/03	27/03	28/03	29/03	
Pre Escola 4-5 anos		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA CHOOCLATE	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA		
6 - 10 anos		ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA E QUIABO SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES (LEGUMES COM POLPA DE TOMATE) SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DA ASAS COM BATATA DOCE SALADA: ERVILHA COM TOMATE E CEBOLA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES SALADA: COUVE E MILHO VERDE (AF) FRUTA		
11 - 15 anos						FERIADO	

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 23/02/2024. Atualizado em 29/02/2024.

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado por:



Natália Irina dos Santos Silva
Nutricionista RT Alimentação Escolar
CRN 3 22325



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

Diretoria de Educação | Alimentação Escolar | Cozinha Piloto 3671-2488

Email: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

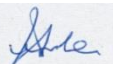
MARÇO

2024

CARDÁPIO 02/2024 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		ETAPA DE ENSINO PRÉ ESCOLA FUNDAMENTAL I E II ZONA RURAL		FAIXA ETÁRIA: 4 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL		EMEIEF CASSIANA DOS SANTOS MOREIRA	
Horário		2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA	
Tipo de Refeição		04/03	05/03	06/03	07/03	08/03	
Manhã 7:40 Café		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA	
10:00 Refeição Principal		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CREME DE MILHO SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA MADURA SALADA: ERVILHA COM CENOURA E CEBOLA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: COUVE	MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA CARNE MOIDA COM POLPA DE TOMATE E BETERRABA SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA	
Tarde 15:30 Refeição Principal		11/03	12/03	13/03	14/03	15/03	
Informação Nutricional		CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE	LEITE COM CACAU 100% PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA	
Energia (kcal)		ARROZ INTEGRAL FEIJÃO COXINHA DA ASAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE ISCAS BATATA SAUTÉ SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM BATATA DOCE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM POLPA DE TOMATE E BETERRABA QUEBEBE (PURÊ DE ABOBORA) SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA (FARINHA DE MILHO COM LEGUMES, MILHO E ERVILHA, POLPA DE TOMATE E OVOS) SALADA: COUVE FRUTA	
Proteínas (g)		18/03	19/03	20/03	21/03	22/03	
Lipídios (g)		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR SALADA DE FRUTAS	
Carboidrato (g)		ARROZ LENTILHA FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM ERVILHA SALADA: ALFACE	MACARRÃO COM FRANGO COM POLPA DE TOMATE SALADA: COUVE FRUTA	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA DE FRANGO SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA	
Média		25/03	26/03	27/03	28/03	29/03	
Categoria Fundamental		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA CHOOCLATE	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	FERIADO	
Pre Escola 4-5 anos		ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA E QUIABO SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES (LEGUMES COM POLPA DE TOMATE) SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DA ASAS COM BATATA DOCE SALADA: ERVILHA COM TOMATE E CEBOLA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES SALADA: COUVE E MILHO VERDE (AF) FRUTA		
6 - 10 anos							
11 - 15 anos							

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 23/02/2024. Atualizado em 29/02/2024.

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado por:


 Natália Irina dos Santos Silva
 Nutricionista RT Alimentação Escolar
 CRN 3 22325



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

Diretoria de Educação | Alimentação Escolar | Cozinha Piloto 3671-2488

Email: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

MARÇO

2024

CARDÁPIO 02/2024 ALIMENTAÇÃO ESCOLAR		ETAPA DE ENSINO PRÉ ESCOLA FUNDAMENTAL I E II ZONA RURAL		FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL - TARDE		EMEIEF JOÃO GONÇALVES DOS SANTOS	
Horário		2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA	
Tipo de Refeição		04/03	05/03	06/03	07/03	08/03	
Manhã 7:40 Café		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA	
10:00 Refeição Principal		ARROZ FEIJÃO FRANGO COM CREME DE MILHO SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM ABOBORA MADURA SALADA: ERVILHA COM CENOURA E CEBOLA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: COUVE	MACARRÃO PARAFUSO A BOLONHESA CARNE MOIDA COM POLPA DE TOMATE E BETERRABA SALADA: ACELGA FRUTA	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA	
Tarde 12:30 Refeição Principal		11/03	12/03	13/03	14/03	15/03	
15:30 Lanche		CAFÉ COM LEITE BISCOITO DOCE	LEITE COM CACAU 100% PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE COM MANTEIGA	VITAMINA: LEITE COM FRUTA E AVEIA	
Informação Nutricional		ARROZ INTEGRAL FEIJÃO COXINHA DA ASAS COM ABOBRINHA SALADA: REPOLHO	ARROZ ESTROGONOFE DE CARNE ISCAS BATATA SAUTÉ SALADA: TOMATE	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM BATATA DOCE SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO SALSICHA COM POLPA DE TOMATE E BETERRABA QUEBEBE (PURÊ DE ABOBORA) SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO CUSCUZ PAULISTA (FARINHA DE MILHO COM LEGUMES, MILHO E ERVILHA, POLPA DE TOMATE E OVOS) SALADA: COUVE FRUTA	
Energia (kcal)		265,36	332,96	432,84	Média		
Carboidrato (g)		32,1	40,13	52,16			
Proteínas (g)		12,44	15,56	20,22			
Lípidios (g)		9,8	12,25	15,92			
Categoria Alimentar		Escola 4-5 anos		10 anos		- 15 anos	
		18/03	19/03	20/03	21/03	22/03	
		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA	IOGURTE SABOR SALADA DE FRUTAS	
		ARROZ LENTILHA FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA SALADA: ACELGA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA COM ERVILHA SALADA: ALFACE	MACARRÃO COM FRANGO COM POLPA DE TOMATE SALADA: COUVE FRUTA	ARROZ FEIJÃO ALMONDEGA DE FRANGO SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO CAÇÃO COM BATATA SALADA: TOMATE FRUTA	
		25/03	26/03	27/03	28/03	29/03	
		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO ROSQUINHA CHOCOLATE	CAFÉ COM LEITE PÃO FRANCÊS COM MANTEIGA	LEITE FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE COM MANTEIGA		
		ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM CENOURA E QUIABO SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM RAGU DE LEGUMES (LEGUMES COM POLPA DE TOMATE) SALADA: ALFACE FRUTA	ARROZ FEIJÃO COXINHA DA ASAS COM BATATA DOCE SALADA: ERVILHA COM TOMATE E CEBOLA	ARROZ FEIJÃO OMELETE DE FORNO COM LEGUMES SALADA: COUVE E MILHO VERDE (AF) FRUTA	FERIADO	

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 23/02/2024. Atualizado em 29/02/2024.

Legumes, verduras e frutas podem ser substituídos por outras de acordo com a safra/produção/entrega. Elaborado por:


 Natália Irina dos Santos Silva
 Nutricionista RT Alimentação Escolar
 CRN 3 22325