



MUNICÍPIO DA ESTÂNCIA TURÍSTICA DE SÃO LUIZ DO PARAITINGA

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

E-mail: merendaescolar@saoluizdoparaitinga.sp.gov.br

MARÇO / 2025

CARDÁPIO 02/2025		ETAPA DE ENSINO PRÉ ESCOLA FUNDAMENTAL I E II ZONA RURAL		FAIXA ETÁRIA: 4 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL		EMEIEF JOÃO GONÇALVES DOS SANTOS	
Horário		2º SEGUNDA-FEIRA	3º TERÇA-FEIRA	4º QUARTA-FEIRA	5º QUINTA-FEIRA	6º SEXTA-FEIRA	
Tipo de Refeição		03/03	04/03	05/03	06/03	07/03	
Manhã					CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA SABOR COCO (1)	LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL (1)	
7:40 Café							
10:00 10:25 10:50							
Refeição Principal		CARNAVAL PONTO FACULTATIVO <small>Decreto Municipal nº. 20, de 29 de janeiro de 2025.</small>	CARNAVAL PONTO FACULTATIVO <small>Decreto Municipal nº. 20, de 29 de janeiro de 2025.</small>	CARNAVAL PONTO FACULTATIVO ATÉ ÀS 12H <small>Decreto Municipal nº. 20, de 29 de janeiro de 2025.</small>	ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO FAROFA DE OVOS SALADA: CENOURA	
Tarde							
12:30 Refeição							
Principal							
15:00 15:30 Lanche							
Informação Nutricional		10/03	11/03	12/03	13/03	14/03	
		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA SABOR COCO (1)	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE (2) C/ MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE (3) C/ MARGARINA	IOGURTE SABOR SALADA DE FRUTAS	
		ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA SALADA: CENOURA	ARROZ FEIJÃO FRANGO EM PEDAÇO COM ERVILHA SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO OVO COZIDO SALADA: "TABULE" (TRIGO PARA QUIBE COM TOMATE E CEBOLA) FRUTA: BANANA	ARROZ TUTU DE FEIJÃO (FEIJÃO COM FARINHA DE MANDIOCA, LINGUIÇA E CEBOLA) SALADA: ALFACE E TOMATE	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS SALADA: BATATA FRUTA: MAÇA	
		17/03	18/03	19/03	20/03	21/03	
		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA SABOR CHOCOLATE (1)	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE (2) C/ MANTEIGA	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE (3) C/ MANTEIGA	VITAMINA (LEITE COM FRUTA E AVEIA)	
		ARROZ FEIJÃO PERNIL ACEBOLADO SALADA: CENOURA	ARROZ FEIJÃO POLENTA COM CARNE MOIDA SALADA: "TABULE" (TRIGO PARA QUIBE COM TOMATE E CEBOLA) FRUTA: BANANA	ARROZ FEIJÃO ESTROGONOFE DE FRANGO (FRANGO EM PEDAÇO COM POLPA DE TOMATE, LEITE E AMIDO DE MILHO OU TRIGO). SALADA: REPOLHO	ARROZ FEIJÃO COXINHA DAS ASAS SALADA: ALFACE	ARROZ FEIJÃO ATUM COM BATATA SALADA: ALFACE FRUTA: MAÇA	
		24/03	25/03	26/03	27/03	28/03	
		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA SABOR COCO (1)	LEITE COM FLOCOS DE MILHO	LEITE COM CACAU 100% PÃO DOCE (2) C/ MANTEIGA	CAFÉ COM LEITE PÃO DOCE (3) C/ MARGARINA	VITAMINA (LEITE COM FRUTA E AVEIA)	
		ARROZ FEIJÃO CARNE ISCAS COM MILHO SALADA: CENOURA	ARROZ FEIJÃO OVO MEXIDO SALADA: TOMATE FRUTA: BANANA	ARROZ FEIJÃO CARNE MOIDA SALADA: REPOLHO	MACARRÃO ESPAGUETE COM SALSICHA COM POLPA DE TOMATE E CENOURA SALADA: ALFACE	RISOTO DE FRANGO (ARROZ, FRANGO DESFIADO COM CENOURA, MILHO, ERVILHA E POLPA DE TOMATE) FEIJÃO SALADA: ALFACE FRUTA: MAÇA	

Energia (kcal)	Carboidrato (g)	Proteínas (g)	Lipídios (g)
266,36	32,1	12,44	9,8
332,96	40,13	15,56	12,25
432,84	52,16	20,22	15,92
Média			
Categoria Fundamental			
Pre Escola 4-5 anos			
6 - 10 anos			
11 - 15 anos			

SEGUE CARDÁPIO DE MARÇO PARA LISTA DE COMPRA - EM ELABORAÇÃO.

Cardápio sujeito a alterações. Elaborado em 17/02/2025. Atualizado em 27/02/2025. Natália Irina - Nutricionista CRN 3 22325.

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

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