



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 PEREIRA LOPES																																									
Horário Tipo de Refeição Manhã 7:40 Café 10:00 Refeição Principal Tarde 15:30 Refeição Principal		2º SEGUNDA-FEIRA		3º TERÇA-FEIRA		4º QUARTA-FEIRA		5º QUINTA-FEIRA		6º SEXTA-FEIRA																																					
		03/03		04/03		05/03		06/03		07/03																																					
<p>Informação Nutricional</p> <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>266,36</td> <td>32,1</td> <td>12,44</td> <td>9,8</td> </tr> <tr> <td>332,96</td> <td>40,13</td> <td>15,56</td> <td>12,25</td> </tr> <tr> <td>432,84</td> <td>52,16</td> <td>20,22</td> <td>15,92</td> </tr> <tr> <th colspan="4">Média</th> </tr> <tr> <th colspan="4">Categoria Fundamental</th> </tr> <tr> <td colspan="4">Pre Escola 4-5 anos</td> </tr> <tr> <td colspan="4">6 - 10 anos</td> </tr> <tr> <td colspan="4">11 - 15 anos</td> </tr> </tbody> </table>		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				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>		CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA SABOR COCO (1)		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL (1)	
		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																																													
		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																																							

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