



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 FUNDAMENTAL II ZONA URBANA		FAIXA ETÁRIA: 11 A 15 ANOS PERÍODO PARCIAL		EMEF PROFESSOR WALDEMAR RODRIGUES					
Horário Tipo de Refeição Manhã 6:45 Café 9:30 Refeição Principal Tarde 12:30 Lanche 15:30 Refeição Principal Informação Nutricional		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	
								CAFÉ COM LEITE BISCOITO ROSQUINHA SABOR COCO (1)		LEITE COM CACAU 100% BISCOITO AGUA E SAL (1)	
		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	
		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	

	Lipídios (g)	15,92
	Proteínas (g)	20,22
	Carboidrato (g)	52,16
	Energia (kcal)	432,84
Média		
Categoria Fundamental		
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