



**CONHEÇA  
TODO MÊS  
A MERENDA DO  
SEU FILHO.**

Confira o cardápio de cada escola  
no site [www.saobernardo.sp.gov.br](http://www.saobernardo.sp.gov.br)  
ou no Portal da Educação.

Os cardápios também estão disponíveis nos  
refeitórios de todas as escolas.

**EDUCAR**  
ESCOLA  
DE TEMPO  
INTEGRAL *Mais*



**SÃO BERNARDO  
DO CAMPO**  
PREFEITURA DE ENTREGAS E RESULTADOS

**A QUALIDADE DA  
MERENDA DO SEU FILHO  
VOCÊ CONFERE AQUI.**

**CARDÁPIO ESCOLAR**  
Abril de 2024



**EJA**  
(15 a > 60 anos)

**Período: Diurno / Noturno**

### 1ª Semana

Data	Refeição
01/abr Segunda-feira	Arroz, feijão, carne bovina com cenoura, salada de tomate - mamão
02/abr Terça-feira	Arroz, feijão, frango cremoso, salada de beterraba - maçã
03/abr Quarta-feira	Arroz, feijoadinha (feijão preto com carne suína), farofa, couve manteiga refogada - tangerina
04/abr Quinta-feira	Arroz, feijão, carne bovina moída com batata doce, salada de pepino - caqui
05/abr Sexta-feira	Arroz, feijão, frango com abóbora, salada de chuchu - creme de chocolate

### 2ª Semana

Data	Refeição
08/abr Segunda-feira	Arroz, feijão, carne bovina moída com batata, salada de beterraba - melancia
09/abr Terça-feira	Arroz, feijão, frango, creme de milho, salada de pepino - mamão
10/abr Quarta-feira	Arroz, feijão, carne suína com cenoura, salada de abobrinha - banana
11/abr Quinta-feira	Arroz, feijão, carne bovina com mandioca, salada de tomate - goiaba
12/abr Sexta-feira	Macarrão com almôndega ao molho de tomate, salada de alface - tangerina

### 3ª Semana

Data	Refeição
15/abr Segunda-feira	Arroz, feijão, carne bovina moída com chuchu, salada cenoura - mamão
16/abr Terça-feira	Arroz, feijão, frango cremoso, salada de beterraba - maçã
17/abr Quarta-feira	Arroz, feijoadinha (feijão preto com carne suína), farofa, couve manteiga refogada - abacaxi
18/abr Quinta-feira	Arroz, feijão, hambúrguer, salada de repolho - caqui
19/abr Sexta-feira	Arroz, feijão, carne bovina com batata doce, salada de escarola - creme de chocolate

### 4ª Semana

Data	Refeição
22/abr Segunda-feira	Arroz, feijão, carne bovina com abobrinha, salada de pepino - maçã
23/abr Terça-feira	Arroz, feijão, frango com chuchu, salada de tomate - melancia
24/abr Quarta-feira	Arroz, feijão, carne suína com abóbora, salada de chuchu com salsa - banana
25/abr Quinta-feira	Macarrão com carne bovina moída ao molho de tomate, salada de repolho - tangerina
26/abr Sexta-feira	Arroz, feijão, carne bovina com mandioca, salada de beterraba - melão

### 5ª Semana

Data	Refeição
29/abr Segunda-feira	Arroz, feijão, frango, creme de milho, salada de repolho bicolor - melancia
30/abr Terça-feira	Arroz, feijão, carne bovina com batata, salada de tomate - mamão
01/mai Quarta-feira	Feriado
02/mai Quinta-feira	Arroz, feijoadinha (feijão preto com carne suína), farofa, couve manteiga refogada - tangerina
03/mai Sexta-feira	Arroz, feijão, almôndega, salada de cenoura - banana

#### Tabela Nutricional

VALORES MÍNIMOS DE REFERÊNCIA DE ENERGIA, MACRO E MICRONUTRIENTES – FNDE / PNAE

#### Ensino Fundamental - Referência FNDE/PNAE - EJA

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípídeos (g)
Ensino Fundamental - 15 anos	435	70,7	13,6	10,9
Ensino Fundamental - 16 a 18 anos	500	81,3	15,6	12,5
Ensino Fundamental - 19 a 30 anos	450	73,1	14	11,3
Ensino Fundamental - 31 a 60 anos	435	70,7	13,6	10,9
CARDÁPIO CALCULADO - EJA	956,6	99,5	47,2	38,7

**CARDÁPIO SUJEITO A ALTERAÇÕES SEMANAIS, COMUNICADAS POR MEIO DE INFORMAÇÕES DA DIVISÃO DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR.**

#### Horários recomendados

Manhã	10h30
Tarde	13h20
Noite	19h20

**ESTE CARDÁPIO ESTÁ DISPONÍVEL PARA COMUNIDADE ESCOLAR VIA PORTAL DA EDUCAÇÃO E DEVE PERMANECER FIXADO NA COZINHA DA ESCOLA, CONFORME RESOLUÇÃO FNDE/PNAE Nº 06/2020, Art.17 §8º.**