CONHEÇA TODO MÊS A MERENDA DO SEU FILHO.

Confira o cardápio de cada escola no site www.saobernardo.sp.gov.br ou no Portal da Educação.
Os cardápios também estão disponíveis nos refeitórios de todas as escolas.

EDUCAR Mais
ESCOLA DE TEMPO INTEGRAL

SÃO BERNARDO DO CAMPO
PREFEITURA DE ENTREGAS E RESULTADOS

A QUALIDADE DA MERENDA DO SEU FILHO VOCÊ CONFERE AQUI.

CARDÁPIO ESCOLAR
Abril de 2024

SÃO BERNARDO DO CAMPO

EDUCAR MAIS
Educação Integral

FUNDAMENTAL
Anos iniciais (6 a 10 anos)

Período: Integral

1ª Semana

Data		Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar/Lanche
01/abr	Segunda-feira	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral	Arroz, feijão, carne bovina com cenoura, salada de tomate - mamão	Melão	Arroz, lentilha, frango
02/abr	Terça-feira	Bisnaguinha com manteiga e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, frango cremoso, salada de beterraba - maçã	Melancia	Polenta com almôndega
03/abr	Quarta-feira	Bolinho e leite integral com chocolate	Arroz, feijoadinha (feijão preto com carne suína), farofa, couve manteiga refogada - tangerina	Mamão	Arroz, abobrinha, carne bovina
04/abr	Quinta-feira	Biscoito cream cracker e leite integral batido com fruta (banana)	Arroz, feijão, carne bovina moída com batata doce, salada de pepino - caqui	Manga	Pão de hot integral com frango desfiado e suco in natura de maracujá
05/abr	Sexta-feira	Pão de hot integral com ovo mexido e suco in natura de maracujá	Arroz, feijão, frango com abóbora, salada de chuchu - melão	Creme de chocolate	Macarrão com carne bovina ao molho de tomate

2ª Semana

Data		Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar/Lanche
08/abr	Segunda-feira	Biscoito maisena e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, carne bovina moída com batata, salada de beterraba - melancia	Manga	Arroz, vagem, carne suína
09/abr	Terça-feira	Pão de hot integral com manteiga e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, frango, creme de milho, salada de pepino - mamão	Melão	Macarrão com carne bovina ao molho de tomate
10/abr	Quarta-feira	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral	Arroz, feijão, carne suína com cenoura, salada de abobrinha - banana	Melancia	Pão de hot integral com carne bovina moída e suco in natura de abacaxi
11/abr	Quinta-feira	Bolinho e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, carne bovina com mandioca, salada de tomate - goiaba	Maçã	Polenta com frango
12/abr	Sexta-feira	Bisnaguinha com manteiga e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, almôndega, salada de alface - tangerina	Banana	Arroz, cenoura, carne bovina

3ª Semana

Data		Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar/Lanche
15/abr	Segunda-feira	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral	Arroz, feijão, carne bovina moída com chuchu, salada cenoura - mamão	Melancia	Pão de hot integral com carne suína desfiada e suco in natura de goiaba
16/abr	Terça-feira	Bisnaguinha com manteiga e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, frango cremoso, salada de beterraba - maçã	Melão	Polenta com carne bovina
17/abr	Quarta-feira	Bolinho e leite integral com chocolate	Arroz, feijoadinha (feijão preto com carne suína), farofa, couve manteiga refogada - abacaxi	Mamão	Arroz, ervilha seca, carne bovina moída
18/abr	Quinta-feira	Biscoito cream cracker e leite integral batido com fruta (banana)	Arroz, feijão, hambúrguer, salada de repolho - caqui	Tangerina	Macarrão com frango ao molho de tomate
19/abr	Sexta-feira	Pão de hot integral com queijo muçarela e suco orgânico de uva individual	Arroz, feijão, carne bovina com batata doce, salada de escarola - melancia	Creme de chocolate	Arroz, abobrinha, carne bovina moída

4ª Semana

Data		Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar/Lanche
22/abr	Segunda-feira	Biscoito rosquinha e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, carne bovina com abobrinha, salada de pepino - maçã	Melão	Arroz, brócolis, frango
23/abr	Terça-feira	Bisnaguinha com manteiga e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, frango com chuchu, salada de tomate - melancia	Mamão	Macarrão com carne bovina ao molho de tomate
24/abr	Quarta-feira	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral	Arroz, feijão, carne suína com abóbora, salada de chuchu com salsa - banana	Abacaxi	Pão de hot integral com carne bovina moída e suco in natura de maracujá
25/abr	Quinta-feira	Bolinho e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, carne bovina moída com mandioquinha, salada de repolho - tangerina	Manga	Arroz, cenoura, frango
26/abr	Sexta-feira	Pão de hot integral com ovo mexido e suco in natura de maracujá	Arroz, feijão, carne bovina com mandioca, salada de beterraba - melão	Maçã	Polenta com carne suína

5ª Semana

Data		Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar/Lanche
29/abr	Segunda-feira	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral	Arroz, feijão, frango, creme de milho, salada de repolho bicolor - melancia	Manga	Arroz, vagem, carne bovina moída
30/abr	Terça-feira	Bisnaguinha com manteiga e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, carne bovina com batata, salada de tomate - mamão	Melão	Polenta com carne suína
01/mai	Quarta-feira	Feriado			
02/mai	Quinta-feira	Biscoito maria e leite integral com chocolate	Arroz, feijoadinha (feijão preto com carne suína), farofa, couve manteiga refogada - tangerina	Maçã	Arroz, lentilha, carne bovina
03/mai	Sexta-feira	Pão de hot integral com manteiga e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, almôndega, salada de cenoura - banana	Melancia	Macarrão com frango ao molho de tomate

Oferecer água nos intervalos das refeições.

Tabela Nutricional

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

Ensino Fundamental – 6 a 10 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lipídeos (g)
Referência FNDE/PNAE	1000	162,5	31,2	25
Cardápio Calculado	**1657,4**	**191,7**	**75,5**	**63,3**

Horários recomendados

Desjejum	08h00
Almoço	10h30
Lanche	13h30
Jantar	15h30

Os horários das refeições podem ser adaptados de acordo com as estruturas físicas das Unidades Escolares, de modo que atenda as necessidades das crianças no período de aula.

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

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 §8°.

Fabiana Almeida Nascimento
Nutricionista
CRN 24333