



**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
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



EDUCAR MAIS
Educação Integral

INFANTIL
Pré-escolar
(4 a 5 anos)

Período: Integral



1ª Semana	Data		Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
	01/abr	Segunda-feira	Ovo mexido e leite integral com cacau e canela - mamão	Arroz, feijão, carne bovina com cenoura, salada de tomate - melancia	Goiaba	Arroz, lentilha, frango
	02/abr	Terça-feira	Pão caseiro com manteiga e leite integral com cacau e canela	Arroz, feijão, frango cremoso, salada de beterraba - maçã	Melancia	Polenta com carne bovina moída
	03/abr	Quarta-feira	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral	Arroz, feijoadinha (feijão preto com carne suína), farofa, couve manteiga refogada - tangerina	Mamão	Arroz, abobrinha, carne bovina
	04/abr	Quinta-feira	Biscoito de polvilho e leite integral com cacau - maçã	Arroz, feijão, carne bovina moída com batata doce, salada de pepino - caqui	Banana	Creme de mandioquinha com frango
	05/abr	Sexta-feira	Bolo caseiro de aveia com cacau e beterraba e uva passa e leite integral	Arroz, feijão, frango com abóbora, salada de chuchu - melão	Tangerina	Macarrão com carne bovina ao molho de tomate

2ª Semana	Data		Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
	08/abr	Segunda-feira	Ovo mexido e leite integral com cacau e canela - maçã	Arroz, feijão, carne bovina moída com batata, salada de beterraba - melancia	Manga	Arroz, brócolis, carne suína
	09/abr	Terça-feira	Pão caseiro com requeijão funcional e leite integral com cacau e canela	Arroz, feijão, frango com mandioquinha, 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	Caqui	Arroz, vagem, carne bovina moída
	11/abr	Quinta-feira	Biscoito de polvilho e leite integral com cacau - mamão	Arroz, feijão, carne bovina com mandioca, salada de brócolis - maçã	Banana	Polenta com frango
	12/abr	Sexta-feira	Bolo caseiro de aveia com banana, uva passa e leite integral	Arroz, feijão, almôndega, salada de alface e tomate - goiaba	Melancia	Sopa de feijão com macarrão e carne bovina

3ª Semana	Data		Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
	15/abr	Segunda-feira	Ovo mexido e leite integral com cacau e canela - mamão	Arroz, feijão, carne bovina moída com chuchu, salada de beterraba - maçã	Melão	Creme de abóbora com carne suína
	16/abr	Terça-feira	Bolo caseiro de aveia com cacau e beterraba e uva passa e leite integral	Arroz, feijão, frango cremoso, salada de cenoura - melancia	Manga	Polenta com carne bovina
	17/abr	Quarta-feira	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral	Arroz, feijoadinha (feijão preto com carne suína), farofa, couve manteiga refogada - abacaxi	Banana	Arroz, ervilha seca, carne bovina moída
	18/abr	Quinta-feira	Biscoito de polvilho e leite integral com cacau - maçã	Arroz, feijão, hambúrguer, salada de repolho e tomate - caqui	Tangerina	Macarrão com frango ao molho de tomate
	19/abr	Sexta-feira	Pão caseiro com queijo muçarela e leite integral com cacau e canela	Arroz, feijão, carne bovina com batata doce, salada de escarola - goiaba	Melancia	Arroz, abobrinha, carne bovina moída

4ª Semana	Data		Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
	22/abr	Segunda-feira	Ovo mexido e leite integral com cacau e canela - mamão	Arroz, feijão, carne bovina com abobrinha, salada de pepino - goiaba	Melão	Arroz, vagem, frango
	23/abr	Terça-feira	Pão caseiro com manteiga e leite integral com cacau e canela	Arroz, feijão, frango com chuchu, salada de tomate - melancia	Manga	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 - abacaxi	Banana	Sopa de feijão com macarrão e carne bovina moída
	25/abr	Quinta-feira	Biscoito de polvilho e leite integral com cacau - goiaba	Arroz, feijão, carne bovina moída com mandioquinha, salada de repolho - caqui	Tangerina	Arroz, cenoura, frango
	26/abr	Sexta-feira	Bolo caseiro de aveia com banana, uva passa e leite integral	Arroz, feijão, carne bovina com mandioca, salada de beterraba - melão	Maçã	Polenta com carne suína

5ª Semana	Data		Desjejum	Almoço	Lanche	Jantar
	29/abr	Segunda-feira	Ovo mexido e leite integral com cacau e canela - mamão	Arroz, feijão, frango com abóbora, salada de repolho bicolor - melancia	Manga	Arroz, brócolis, carne bovina moída
	30/abr	Terça-feira	Bolo caseiro de aveia com cacau e beterraba e uva passa e leite integral	Arroz, feijão, carne bovina com batata, salada de tomate - goiaba	Melão	Polenta com carne suína
	01/mai	Quarta-feira	Feriado			
	02/mai	Quinta-feira	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral	Arroz, feijoadinha (feijão preto com carne suína), farofa, couve manteiga refogada - tangerina	Goiaba	Arroz, lentilha, carne bovina
	03/mai	Sexta-feira	Pão caseiro com manteiga e leite integral com cacau e canela	Arroz, feijão, carne bovina moída com batata doce, 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 Infantil – 4 a 5 anos – 70% das necessidades nutricionais diárias

Composição Nutricional	Energia (Kcal)	Carboidrato (g)	Proteína (g)	Lípidos (g)
Referência FNDE/PNAE	950	154,4	29,7	23,8
Cardápio Calculado	1240,4	160,4	56,2	38,2

Horários recomendados

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

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.

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.

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

