



**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



APRENDER MAIS

**Anos Iniciais / Fundamental
(6 a 10 anos)**

Período: Integral

1ª Semana	Data		Complemento	Lanche
	01/abr	Segunda-feira	Melão	Pão de hot integral com frango desfiado e suco in natura de maracujá
	02/abr	Terça-feira	Melancia	Polenta com carne bovina moída
	03/abr	Quarta-feira	Mamão	Arroz, abobrinha, carne bovina
	04/abr	Quinta-feira	Manga	Pão de hot integral com frango desfiado e suco in natura de maracujá
	05/abr	Sexta-feira	Maçã	Macarrão com carne bovina ao molho de tomate

2ª Semana	Data		Complemento	Lanche
	08/abr	Segunda-feira	Manga	Arroz, cenoura, carne suína
	09/abr	Terça-feira	Melão	Macarrão com carne bovina ao molho de tomate
	10/abr	Quarta-feira	Melancia	Pão de hot integral com carne bovina moída e suco in natura de abacaxi
	11/abr	Quinta-feira	Maçã	Arroz, vagem, carne bovina
	12/abr	Sexta-feira	Banana	Polenta com frango

3ª Semana	Data		Complemento	Lanche
	15/abr	Segunda-feira	Melancia	Pão de hot integral com carne suína desfiada e suco in natura de maracujá
	16/abr	Terça-feira	Melão	Polenta com carne bovina
	17/abr	Quarta-feira	Mamão	Arroz, ervilha seca, carne bovina moída
	18/abr	Quinta-feira	Tangerina	Macarrão com frango ao molho de tomate
	19/abr	Sexta-feira	Maçã	Arroz, abobrinha, carne bovina moída

4ª Semana	Data		Complemento	Lanche
	22/abr	Segunda-feira	Melão	Arroz, brócolis, frango
	23/abr	Terça-feira	Mamão	Macarrão com carne bovina ao molho de tomate
	24/abr	Quarta-feira	Abacaxi	Pão de hot integral com carne bovina moída e suco in natura de maracujá
	25/abr	Quinta-feira	Manga	Arroz, cenoura, frango
	26/abr	Sexta-feira	Maçã	Polenta com carne suína

5ª Semana	Data		Complemento	Lanche
	29/abr	Segunda-feira	Manga	Arroz, vagem, carne bovina moída
	30/abr	Terça-feira	Melão	Polenta com carne suína
	01/mai	Quarta-feira	Feriado	
	02/mai	Quinta-feira	Maçã	Arroz, lentilha, carne bovina
	03/mai	Sexta-feira	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 (COL/ALM)	1126,8	130,0	46,2	45,3
Cardápio Calculado (L/J)	494,0	58,0	28,6	16,0

*Os alunos do Aprender mais recebem colação e almoço no período regular, que atinge na somatória 70% do Turno Integral.

*As refeições do Aprender mais, podem ser ajustadas, em acordo com especificidade de cada atendimento e horário do programa.

Horários recomendados

Desjejum	8h00
Almoço	11h00
Lanche	13h30
Jantar	15h30

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.