



**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
Junho de 2022



EDUCAR MAIS
Educação Integral

FUNDAMENTAL
Anos iniciais (6 a 10 anos)

Período: Integral



1ª Semana		Data	Colação	Almoço	Lanche	Complemento
06/jun	Segunda-feira	Biscoito maisena e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, frango refogado com chuchu, salada de beterraba	Pão de hot tradicional com carne suína desfiada e pimentão e suco in natura de abacaxi	Bolinho	
07/jun	Terça-feira	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral	Arroz, feijão, carne suína com batata, salada de pepino - maçã	Polenta com frango ao molho de tomate	Melancia	
08/jun	Quarta-feira	Pão de hot integral com manteiga e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, ovo mexido com abobrinha ralada, salada de cenoura	Pão de hot integral com carne bovina moída e suco in natura de maracujá	Banana	
09/jun	Quinta-feira	Bolinho recheado e suco orgânico de uva individual	Macarrão com carne bovina moída ao sugo, salada de acelga - banana	Pão de hot tradicional com frango desfiado e suco in natura de abacaxi	Maçã	
10/jun	Sexta-feira	Biscoito cream cracker e leite integral batido com fruta (banana)	Arroz, feijão, frango, creme de milho, salada de escarola - melancia	Pão de hot integral com ovo mexido e suco in natura de maracujá	Melão	

2ª Semana		Data	Colação	Almoço	Lanche	Complemento
13/jun	Segunda-feira	Pão de hot integral com manteiga e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, frango com batata doce, salada de abobrinha	Pão de hot tradicional com carne bovina moída e suco in natura de abacaxi	Bolinho	
14/jun	Terça-feira	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral	Arroz, feijão, carne bovina com cenoura, salada de beterraba - mamão	Sopa de feijão com legumes (batata doce, abóbora) e frango	Maçã	
15/jun	Quarta-feira	Biscoito cream cracker e leite integral com chocolate	Arroz, feijoadinha (feijão preto com carne suína), farofa, salada de couve manteiga refogada - tangerina	Pão de hot integral com carne bovina moída e suco in natura de maracujá	Melão	
16/jun	Quinta-feira	Ponto facultativo				
17/jun	Sexta-feira	À compensar				

3ª Semana		Data	Colação	Almoço	Lanche	Complemento
20/jun	Segunda-feira	Pão de hot integral com manteiga e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, carne bovina moída com chuchu, salada de pepino - maçã	Pão de hot tradicional com frango desfiado e suco in natura de abacaxi	Melão	
21/jun	Terça-feira	Biscoito maisena e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, frango refogado com cenoura, salada de repolho - melancia	Pão de hot integral com carne suína desfiada e pimentão e suco in natura de maracujá	Maçã	
22/jun	Quarta-feira	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral	Arroz, feijão, carne bovina moída com mandioca, salada de beterraba	Pão de hot integral com frango desfiado e suco in natura de maracujá	Banana	
23/jun	Quinta-feira	Pão de hot integral com queijo muçarela e suco orgânico de uva individual	Arroz, feijão, ovo mexido com abobrinha ralada, salada de cenoura	Polenta com carne bovina ao molho de tomate	Bolinho	
24/jun	Sexta-feira	Biscoito cream cracker e leite integral batido com fruta (banana)	Arroz, feijão, hambúrguer ao molho de tomate, salada de alface - banana	Pão de hot tradicional com frango desfiado e suco in natura de abacaxi	Mamão	

4ª Semana		Data	Colação	Almoço	Lanche	Complemento
27/jun	Segunda-feira	Biscoito maria e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, frango refogado com batata doce, salada de chuchu - melão	Pão de hot tradicional com carne bovina moída e suco in natura de abacaxi	Maçã	
28/jun	Terça-feira	Bolinho e suco in natura de maracujá	Arroz, feijão, carne bovina com mandioca, salada de repolho	Sopa de macarrão com legumes (batata doce, cenoura) e frango	Melão	
29/jun	Quarta-feira	Pão de hot integral com manteiga e leite integral com chocolate	Arroz, feijoadinha (feijão preto com carne suína), farofa, salada de couve manteiga refogada - abacaxi	Pão de hot tradicional com carne bovina desfiada e suco in natura de maracujá	Bolinho	
30/jun	Quinta-feira	Biscoito cream cracker e leite integral com chocolate	Arroz, feijão, carne bovina moída com abóbora, salada de pepino	Pão de hot integral com ovo mexido e suco in natura de abacaxi	Mamão	
01/jul	Sexta-feira	Flocos de milho (sucrilhos) e leite integral	Macarrão com almôndega ao sugo, salada de escarola - banana	Pão com hambúrguer e queijo muçarela e suco orgânico de uva individual	Banana	

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)	Lípidos (g)
Referência FNDE/PNAE	1000	162,5	31,2	25
Cardápio Calculado	1127,5	181,4	64,1	32,4

Horários

Colação	07h30
Almoço	10h30
Lanche	13h30
Complemento	15h30

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 §8º.

Fabiana Almeida Nascimento
Nutricionista - CRN3: 24.333

