PREFEITURA MUNICIPAL
Vargem Grande do Sul - SP
"A Pérola da Mantiqueira"

CARDÁPIO ESCOLAR – MAIO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira – 28	Terça-feira – 29	Quarta-feira – 30	Quinta-feira - 01	Sexta-feira – 02
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	FERIADO	Leite batido c/ chocolate 50%
Lanche da manhã	Maçã + Pão c/ manteiga	Mamão + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga		Banana + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Chuchu refogado com tomate e cebola Almôndegas ao molho vermelho Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com tomate e cebola Pera	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino Carne de panela com batata e cenoura Banana		Arroz temperado com cenoura, ervilha e milho Frango refogado com tomate e cebola *Fazer Arroz Branco separado Maçã
Lanche da tarde	Lanche de pernil refogado com tomate e cebola Suco de Polpa de Abacaxi	Iogurte de Morango Bolacha Água e sal Maçã	Salada de frutas (banana, pera, mamão, laranja e melão) + Aveia		Salada de macarrão (maionese caseira, milho, ervilha, frango desfiado, tomate e cenoura ralada)

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	958,90 Kcal	155g (64%)	36 g (15%)	23g (21%)	1319,78 mg

*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 – 74461

PREFEITURA MUNICIPAL
Vargem Grande do Sul - SP
"A Pérola da Mantiqueira"

CARDÁPIO ESCOLAR – MAIO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira – 05	Terça-feira – 06	Quarta-feira – 07	Quinta-feira – 08	Sexta-Feira – 09
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%
Lanche da manhã	Mamão + Pão c/ manteiga	Maçã + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Melão + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Carne moída com batata Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface Coxinha da asa refogada Pera	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Carne de panela ao molho vermelho com cenoura Melancia	Arroz, Feijão Carioca Abobrinha e cenoura refogadas Estrogonofe de frango Mamão	Arroz Refogado de ervilha, cenoura, tomate e cebola Frango refogado Maçã
Lanche da tarde	Sopa de macarrão com legumes (batata, cenoura e abobrinha) com frango desfiado	Bolo de chocolate Leite batido com chocolate 50%	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja e melão) + Aveia	Torta de carne moída, cenoura, abobrinha e tomate (com farinha integral) Suco de polpa de Maracujá	Lanche com molho de frango desfiado Suco de polpa de Abacaxi

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	964,42 Kcal	156g (65%)	37 g (15%)	22g (21%)	1175,43 mg

*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 – 74461

PREFEITURA MUNICIPAL
Vargem Grande do Sul - SP
"A Pérola da Mantiqueira"

CARDÁPIO ESCOLAR – MAIO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira – 12	Terça-feira – 13	Quarta-feira – 14	Quinta-feira – 15	Sexta-feira – 16
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%
Lanche da Manhã	Maçã + Pão c/ manteiga	Pera+ Pão c/ manteiga	Tangerina + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Pera + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de pepino e tomate Pernil refogado com cebola Laranja	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho Carne de panela c/ batata e cenoura Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de ovo e batata Filé de frango ao molho vermelho Banana	Arroz, Feijão Carioca Salada de abobrinha e tomate Filé de frango ao molho vermelho Mamão	Macarrão ao molho de carne moída Arroz *Fazer o molho separado Laranja
Lanche da Tarde	Bolo de Coco Leite batido c/ Chocolate 50%	Iogurte de Morango Bolacha de Maisena Mamão	Lanche com molho de carne moída Suco de Maracujá	Salada de frutas (banana, pera, mamão, laranja e melão) + Aveia	Salada de macarrão (maionese caseira, milho, ervilha, frango desfiado, tomate e cenoura ralada)

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	1028,86 Kcal	167g (65%)	38 g (15%)	25g (22%)	1239,34 mg

*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 – 74461

PREFEITURA MUNICIPAL
Vargem Grande do Sul - SP
"A Pérola da Mantiqueira"

CARDÁPIO ESCOLAR – MAIO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira – 19	Terça-feira – 20	Quarta-feira – 21	Quinta-feira – 22	Sexta-feira – 23
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%
Lanche da Manhã	Tangerina + Pão c/ manteiga	Maçã + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Mamão + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de beterraba Filé de frango refogado com tomate e cebola Melão	Arroz, Feijão Carioca Salada de beterraba Filé de frango refogado com tomate e cebola Melancia	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e tomate Pernil refogado com cenoura Tangerina Ponkan	Arroz, Feijão Carioca Salada de repolho e tomate Coxinha da asa de panela Pera	Polenta ao molho de carne moída (com cenoura e abobrinha raladas) Arroz Banana
Lanche da Tarde	Bolo de fubá Leite batido com chocolate 50%	Torta de carne moída, cenoura, abobrinha e tomate (com farinha integral) Suco de polpa de Maracujá	Salada de frutas (banana, maçã, mamão, laranja) + Aveia	Sopa de feijão com legumes (batata, chuchu, cenoura) + frango	Pão com frango desfiado e maionese caseira com tomate e cenoura raladas Suco de Polpa de Maracujá

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	991,42 Kcal	155g (63%)	38 g (15%)	25g (23%)	1160,95 mg

*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 – 74461

PREFEITURA MUNICIPAL
Vargem Grande do Sul - SP
"A Pérola da Mantiqueira"

CARDÁPIO ESCOLAR – MAIO/2025
EMEB'S MUNICIPAIS
FAIXA ETÁRIA 4 A 11 ANOS
PERÍODO INTEGRAL

	Segunda-feira – 26	Terça-feira – 27	Quarta-feira – 28	Quinta-feira – 29	Sexta-feira – 30
Café da manhã	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%	Leite batido c/ chocolate 50%
Lanche da Manhã	Mamão + Pão c/ manteiga	Tangerina + Pão c/ manteiga	Laranja + Pão c/ manteiga	Banana + Pão c/ manteiga	Mamão + Pão c/ manteiga
Almoço	Arroz, Feijão Carioca Salada de abobrinha e tomate Pernil refogado com cenoura Maçã	Arroz, Feijão Carioca Salada de couve e tomate Coxinha da asa assada com batata Mamão	Arroz, Feijão Carioca Salada de alface e cenoura Estrogonofe bovino Tangerina Ponkan	Arroz, Feijão Carioca Farofa de repolho e cenoura Frango refogado com ervilha e milho Laranja	Macarrão ao molho de frango desfiado Arroz *Fazer o molho separado Suco de Maracujá
Lanche da Tarde	Leite batido com Polpa de Morango Bolacha Água e Sal Melão	Salada de macarrão (maionese caseira, milho, ervilha, frango desfiado, tomate e cenoura ralada)	Lanche com molho de carne moída Suco de Polpa de Abacaxi	Salada de frutas (banana, pera, mamão, laranja e melão) + Aveia	Bolo de Chocolate Leite batido com chocolate 50%

Valor Nutricional Semanal					
Categorias	Energia (Kcal)	Carboidratos	Proteínas	Lipídeos	Sódio
Ensino Pré-Escola e Fundamental	991,42 Kcal	155g (63%)	38 g (15%)	25g (23%)	1160,95 mg

*Sujeito a alterações

LIVIA R. MIQUELETO
NUTRICIONISTA CRN 3 – 74461