

CARDÁPIO MERENDA ESCOLAR

SÃO BENTO DO SAPUCAI - SP

MÊS DE MARÇO DE 2026

ENSINO FUNDAMENTAL E/OU INFANTIL, MANHÃ

ESCOLAS: CANTAGALO, CORONEL, PAIOL E SERRANO

PERÍODO DA MANHÃ	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
DESJEJUM	Leite com café e biscoito de polvilho	Vitamina de leite com banana e aveia	Leite com café e bolo de chocolate	Milho verde em espiga cozido	Leite com chocolate e pão francês com margarina
LANCHE	Macarrão com carne desfiada ao molho vermelho, salada de cenoura	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura e tomate	Arroz, feijoada leve (feijão preto e pernil), Virado de abobrinha, Salada de cenoura, Laranja	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate e cenoura. Melancia	Arroz, Feijão, Estrogonofe de frango, Batata assada e Salada de brócolis
PERÍODO DA MANHÃ	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
DESJEJUM	Leite com café e biscoito de polvilho	Vitamina de leite com morango e aveia	Leite com café e bolo de cenoura	Virado de banana	Leite com café e pão francês com margarina
LANCHE	Macarrão com carne moída co molho de tomate, Salada de beterraba	Suco de polpa, Pão com ovo mexido. Maça	Arroz, feijão preto, pernil acebolado, virado de couve, salada de cenoura	Suco de polpa Lanche natural de frango com alface, cenoura e tomate.	Arroz, feijão, filé de tilápia assada com batata, salada de brócolis com tomate
PERÍODO DA MANHÃ	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
DESJEJUM	Leite com café e biscoito de polvilho	Bebida láctea de morango	Leite com café e bolo de laranja	Salada de frutas (banana, laranja, manga e morango)	Leite com chocolatee pão francês com margarina
LANCHE	Arroz, Feijão, Estrogonofe de frango, Batata assada e Salada de brócolis	Suco de polpa Quibe de forno.	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Abobrinha refogada.	Suco de polpa Pão com pernil desfiado ao molho de tomate. Melancia	Arroz, feijão, carne de panela com cenoura. Salada de alface, rúcula e tomate
PERÍODO DA MANHÃ	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/03/2026	24/03/2026	24/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
DESJEJUM	Leite com café e biscoito de polvilho	Milho verde em espiga cozido	Leite com café e bolo de cenoura	Virado de banana	Leite com café e pão francês com margarina
LANCHE	Macarrão com carne desfiada ao molho vermelho, salada de beterraba	Suco de polpa Pão com ovo mexido	Arroz, feijoada leve (feijão preto e pernil), Virado de couve. Salada de cenoura, Laranja	Suco de polpa Pão com carne moída co molho de cenoura e tomate	Arroz, feijão, filé de tilápia assada com batata, salada de brócolis com tomate

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.

Bruna Rossi - Nutricionista RT - CRN 41432

CARDÁPIO MERENDA ESCOLAR

SÃO BENTO DO SAPUCAI - SP

MÊS DE MARÇO DE 2026

ENSINO FUNDAMENTAL E/OU INFANTIL, TARDE

ESCOLAS: CORONEL, PAIOL E SERRANO

PERÍODO DA TARDE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
LANCHE I	Macarrão com carne desfiada ao molho vermelho, salada de cenoura	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura e tomate	Macarrão ao alho e azeite. Pernil desfiado com cenoura. Laranja	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate e cenoura. Melancia	Arroz, Feijão, Estrogonofe de frango, Batata assada e Salada de brócolis
LANCHE II	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de chocolate	Vitamina de leite com banana e aveia	Milho verde em espiga cozido	Leite com chocolate e pão francês com margarina
PERÍODO DA TARDE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
LANCHE I	Macarrão com carne moída co molho de tomate, Salada de beterraba	Suco de polpa, Pão com ovo mexido. Maça	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura e tomate	Suco de polpa Lanche natural de frango com alface, cenoura e tomate.	Macarrão alho e óleo com brócolis e tomate
LANCHE II	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de cenoura	Vitamina de leite com morango e aveia	Virado de banana	Leite com café e pão francês com margarina
PERÍODO DA TARDE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
LANCHE I	Arroz, Feijão, Estrogonofe de frango, Batata assada e Salada de brócolis	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Torta com ovo, batata, tomate e cenoura	Suco de polpa Pão com pernil desfiado ao molho de tomate. Melancia	Macarrão com carne desfiada ao molho vermelho, salada de cenoura
LANCHE II	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de laranja	Bebida láctea de morango	Salada de frutas (banana, laranja, manga e morango)	Leite com chocolatee pão francês com margarina
PERÍODO DA TARDE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/03/2026	24/03/2026	24/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
LANCHE I	Macarrão com carne desfiada ao molho vermelho, salada de beterraba	Suco de polpa Pão com ovo mexido	Arroz, feijoadade leve (feijão preto e pernil), Virado de couve. Salada de cenoura, Laranja	Suco de polpa Pão com carne moída co molho de cenoura e tomate	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura e tomate
LANCHE II	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de cenoura	Milho verde em espiga cozido	Virado de banana	Leite com café e pão francês com margarina

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.

Bruna Rossi - Nutricionista RT - CRN 41432

CARDÁPIO MERENDA ESCOLAR

SÃO BENTO DO SAPUCAI - SP

MÊS DE MARÇO DE 2026

ENSINO FUNDAMENTAL, MANHÃ - ESCOLAS: BAÚ E TORTO

PERÍODO DA MANHÃ	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
DESJEJUM	Leite com café e biscoito de polvilho	Vitamina de leite com banana e aveia	Leite com café e bolo de chocolate	Milho verde em espiga cozido	Leite com chocolate e torrada com margarina
LANCHE	Macarrão com carne desfiada ao molho vermelho, salada de cenoura	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura e tomate	Arroz, feijoada leve (feijão preto e pernil), Virado de abobrinha, Salada de cenoura, Laranja	Suco de polpa, Qube de forno. Melancia	Arroz, Feijão, Estrogonofe de frango, Batata assada e Salada de brócolis
PERÍODO DA MANHÃ	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
DESJEJUM	Leite com café e biscoito de polvilho	Vitamina de leite com morango e aveia	Leite com café e bolo de cenoura	Virado de banana	Leite com café e torrada com margarina
LANCHE	Macarrão com carne moída co molho de tomate, Salada de beterraba	Suco de polpa, Pão com ovo mexido.	Arroz, feijão preto, pernil acebolado, virado de couve, salada de cenoura	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura e tomate. Maçã	Arroz, feijão, filé de tilápia assada com batata, salada de brócolis com tomate
PERÍODO DA MANHÃ	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
DESJEJUM	Leite com café e biscoito de polvilho	Bebida láctea de morango	Leite com café e bolo de laranja	Salada de frutas (banana, laranja, manga e morango)	Leite com chocolate e torrada com margarina
LANCHE	Arroz, Feijão, Estrogonofe de frango, Batata assada e Salada de brócolis	Macarrão com carne moída co molho de tomate, Salada de beterraba	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Abobrinha refogada.	Macarrão alho e óleo, pernil desfiado ao molho de tomate. Melancia	Arroz, feijão, carne de panela com cenoura. Salada de alface, rúcula e tomate
PERÍODO DA MANHÃ	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/03/2026	24/03/2026	24/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
DESJEJUM	Leite com café e biscoito de polvilho	Milho verde em espiga cozido	Leite com café e bolo de cenoura	Virado de banana	Leite com café e torrada com margarina
LANCHE	Macarrão com carne desfiada ao molho vermelho, salada de beterraba	Suco de polpa Pão com ovo mexido	Arroz, feijoada leve (feijão preto e pernil), Virado de couve. Salada de cenoura, Laranja	Suco de polpa, Qube de forno. Melancia	Arroz, feijão, filé de tilápia assada com batata, salada de brócolis com tomate

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.

Bruna Rossi - Nutricionista RT - CRN 41432

CARDÁPIO MERENDA ESCOLAR

SÃO BENTO DO SAPUCAI - SP

MÊS DE MARÇO DE 2026

ENSINO FUNDAMENTAL E/OU INFANTIL, TARDE
ESCOLAS: BaÚ E TORTO

PERÍODO DA TARDE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
LANCHE I	Macarrão com carne desfiada ao molho vermelho, salada de cenoura	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura e tomate	Macarrão ao alho e azeite. Pernil desfiado com cenoura. Laranja	Suco de polpa, Quibe de forno. Melancia	Arroz, Feijão, Estrogonofe de frango, Batata assada e Salada de brócolis
LANCHE II	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de chocolate	Vitamina de leite com banana e aveia	Milho verde em espiga cozido	Leite com chocolate e pão francês com margarina
PERÍODO DA TARDE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
LANCHE I	Macarrão com carne moída co molho de tomate, Salada de beterraba	Suco de polpa, Pão com ovo mexido. Maça	Arroz, feijão preto, pernil acebolado, virado de couve, salada de cenoura	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura e tomate. Maça	Macarrão alho e óleo com brócolis e tomate
LANCHE II	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de cenoura	Vitamina de leite com morango e aveia	Virado de banana	Leite com café e pão francês com margarina
PERÍODO DA TARDE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
LANCHE I	Arroz, Feijão, Estrogonofe de frango, Batata assada e Salada de brócolis	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Torta com ovo, batata, tomate e cenoura	Macarrão alho e óleo, pernil desfiado ao molho de tomate. Melancia	Macarrão com carne desfiada ao molho vermelho, salada de cenoura
LANCHE II	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de laranja	Bebida láctea de morango	Salada de frutas (banana, laranja, manga e morango)	Leite com chocolate e pão francês com margarina
PERÍODO DA TARDE	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/03/2026	24/03/2026	24/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
LANCHE I	Macarrão com carne desfiada ao molho vermelho, salada de beterraba	Suco de polpa Pão com ovo mexido	Arroz, feijoadinha leve (feijão preto e pernil), Virado de couve. Salada de cenoura, Laranja	Suco de polpa, Quibe de forno. Melancia	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura e tomate
LANCHE II	Leite com café e biscoito de polvilho	Leite com café e bolo de cenoura	Milho verde em espiga cozido	Virado de banana	Leite com café e pão francês com margarina

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.

Bruna Rossi - Nutricionista RT - CRN 41432

CARDÁPIO MERENDA ESCOLAR

SÃO BENTO DO SAPUCAI - SP

MÊS DE MARÇO DE 2026

BERÇÁRIOS E MATERNAL I - CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI

PARCIAL/ INTEGRAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
ENTRADA	Leite com biscoito de polvilho	Panqueca de banana , aveia e ovo (s/açúcar)	Bolo de banana (sem açúcar)	Milho verde cozido	Suco de polpa Pão com ovo mexido
REFEIÇÃO I	Arroz, feijão, carne com batata e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho vermelho, salada de brócolis com tomate	Arroz, feijão preto, pernil desfiado. Abobrinha refogada. Salada de cenoura. Laranja lima	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Chuchu cozido	Arroz, feijão, frango desfiado, purê de batata e brócolis cozido
MAMADEIRA	Leite de vaca pasteurizado integral ou fórmula (indicada e trazida pela família)				
LANCHE I	Maçã	Manga	Mamão	Melancia	Banana
REFEIÇÃO II	Macarrão ao alho e azeite, frango desfiado ao molho de tomate	Suco de polpa, Pão com ovo mexido	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura e tomate	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate e cenoura	Suco de polpa Quibe de forno.

PARCIAL/ INTEGRAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
ENTRADA	Leite com biscoito de polvilho	Panqueca de maçã com aveia e ovo (s/açúcar)	Bolo de laranja (sem açúcar)	Virado de banana (sem açúcar)	Suco de polpa Pão com ovo mexido
REFEIÇÃO I	Arroz, feijão, frango desfiado, cenoura cozida. Salada de beterraba	Arroz, feijão, carne moída com vagem. Salada de tomate e pepino	Arroz, feijão preto, pernil desfiado, couve refogada, salada de cenoura. Laranja lima	Arroz, feijão, carne desfiada. Purê de mandioquinha. Salada de tomate	Arroz, feijão, filé de tilápia assada com batata, salada de brócolis com tomate
MAMADEIRA	Leite de vaca pasteurizado integral ou fórmula (indicada e trazida pela família)				
LANCHE I	Mamão	Maçã	Melancia	Manga	Banana
REFEIÇÃO II	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa, Pão com ovo mexido	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Suco de polpa Lanche natural de frango com alface, cenoura e tomate.	Macarrão com carne moída co molho de tomate,

*Não adicionar sal e/ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 12 meses.

*Adequar consistência e temperatura da comida, conforme idade e desenvolvimento de cada criança.

*Para crianças de até 12 meses, não oferecer suco, oferecer água em substituição. Não oferecer folha crua, somente refogada bem picada.

*Oferecer o pão francês somente para crianças com 9 meses ou mais.

*É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

CARDÁPIO MERENDA ESCOLAR

SÃO BENTO DO SAPUCAI - SP

MÊS DE MARÇO DE 2026

BERÇÁRIO E MATERNAL I - CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI

PARCIAL/ INTEGRAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
ENTRADA	Leite com biscoito de polvilho	Panqueca de banana, aveia e ovo (s/açúcar)	Bolo de maçã (sem açúcar)	Banana	Suco de polpa Pão com ovo mexido
REFEIÇÃO I	Arroz, Feijão, frango desfiado ao molho, Purê de batata e Salada de brócolis	Arroz, feijão preto, pernil desfiado. Couve refogada. Salada de cenoura.	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Abobrinha refogada. Laranja lima	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho vermelho. Salada de brócolis e tomate	Arroz, feijão, carne de panela com cenoura. Salada de chuchu e tomate
MAMADEIRA	Leite de vaca pasteurizado integral ou fórmula (indicada e trazida pela família)				
LANCHE I	Maçã	Melancia	Manga	Salada de frutas (Banana, laranja, manga e morango)	Mamão
REFEIÇÃO II	Suco de polpa Torta de carne com batata, cenoura, tomate.	Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Pão com pernil desfiado ao molho de tomate	Macarrão ao alho e azeite, frango desfiado ao molho de tomate

PARCIAL/ INTEGRAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/03/2026	24/03/2026	24/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
ENTRADA	Leite com biscoito de polvilho	Milho verde cozido	Bolo de laranja (sem açúcar)	Virado de banana (sem açúcar)	Suco de polpa Pão com ovo mexido
REFEIÇÃO I	Arroz, feijão, carne moída com cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, frango desfiado. Purê de mandioquinha. Quibebe (abóbora)	Arroz, feijão preto, pernil desfiado, Abobrinha refogada.. Salada de cenoura, Laranja lima	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Chuchu refogado	Arroz, feijão, filé de tilápia assada com batata, salada de brócolis com tomate
MAMADEIRA	Leite de vaca pasteurizado integral ou fórmula (indicada e trazida pela família)				
LANCHE I	Maçã	Melancia	Mamão	Manga	Banana
REFEIÇÃO II	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Suco de polpa Pão com carne moída co molho de cenoura e tomate	Macarrão com carne desfiada ao molho vermelho.

*Não adicionar sal e/ou leite no preparo dos alimentos para as crianças com até 12 meses.

*Adequar consistência e temperatura da comida, conforme idade e desenvolvimento de cada criança.

*Para crianças de até 12 meses, não oferecer suco, oferecer água em substituição. Não oferecer folha crua, somente refogada bem picada.

*Oferecer o pão francês somente para crianças com 9 meses ou mais.

*É proibida a oferta de alimentos ultraprocessados e a adição de açúcar, mel e adoçante nas preparações culinárias e bebidas para as crianças até três anos de idade, conforme orientações do FNDE.

CARDÁPIO MERENDA ESCOLAR

SÃO BENTO DO SAPUCAI - SP

MÊS DE MARÇO DE 2026

MATERNAL II E INFANTIL - CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI

PARCIAL/ INTEGRAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
ENTRADA	Leite com café e biscoito de polvilho	Vitamina de leite com banana e aveia	Leite com cacau 32% e Bolo de banana	Milho verde cozido	Suco de polpa Pão com ovo mexido
REFEIÇÃO I	Arroz, feijão, carne com batata e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho vermelho, salada de brócolis com tomate	Arroz, feijoada leve (feijão preto com pernil). Virado de abobrinha.. Salada de cenoura. Laranja lima	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Chuchu cozido	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata assada e salada de brócolis
LANCHE I	Maçã	Manga	Mamão	Melancia	Banana
REFEIÇÃO II	Macarrão ao alho e azeite, frango desfiado ao molho de tomate	Suco de polpa, Pão com ovo mexido	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura e tomate	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate e cenoura	Suco de polpa Quibe de forno.

PARCIAL/ INTEGRAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
ENTRADA	Leite com café e biscoito de polvilho	Panqueca de maçã com aveia e ovo	Leite com cacau 32% e Bolo de laranja	Virado de banana	Suco de polpa Pão com ovo mexido
REFEIÇÃO I	Arroz, feijão, frango desfiado, cenoura cozida. Salada de beterraba	Arroz, feijão, carne moída com vagem. Salada de tomate e pepino	Arroz, feijão preto, pernil acebolado, virado de couve, salada de cenoura. Laranja lima	Arroz, feijão, carne de panela. Purê de mandioquinha. Salada de tomate	Arroz, feijão, filé de tilápia assada com batata, salada de brócolis com tomate
LANCHE I	Mamão	Maçã	Melancia	Manga	Banana
REFEIÇÃO II	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa, Pão com ovo mexido	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Suco de polpa Lanche natural de frango com alface, cenoura e tomate.	Macarrão com carne moída co molho de tomate,

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.

CARDÁPIO MERENDA ESCOLAR

SÃO BENTO DO SAPUCAI - SP

MÊS DE MARÇO DE 2026

MATERNAL II E INFANTIL - CEMEI MARIA CLEIDSON MENDES ROBERTI

PARCIAL/ INTEGRAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
ENTRADA	Leite com café e biscoito de polvilho	Bebida láctea sabor morango	Leite com cacau 32% e Bolo de cenoura	Banana	Suco de polpa Pão com ovo mexido
REFEIÇÃO I	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata assada e salada de brócolis	Arroz, feijão preto, pernil desfiado. Couve refogada. Salada de cenoura.	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Abobrinha refogada. Laranja lima	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho vermelho. Salada de brócolis e tomate	Arroz, feijão, carne de panela com cenoura. Salada de chuchu e tomate
LANCHE I	Maçã	Melancia	Manga	Salada de frutas (Banana, laranja, manga e morango)	Mamão
REFEIÇÃO II	Suco de polpa Torta de carne com batata, cenoura, tomate.	Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Pão com pernil desfiado ao molho de tomate	Macarrão ao alho e azeite, frango desfiado ao molho de tomate

PARCIAL/ INTEGRAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/03/2026	24/03/2026	24/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
ENTRADA	Leite com café e biscoito de polvilho	Milho verde cozido	Leite com cacau 32% e Bolo de chocolate	Virado de banana	Suco de polpa Pão com ovo mexido
REFEIÇÃO I	Arroz, feijão, carne moída com cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, frango grelhado. Purê de mandioquinha. Quibebe (abóbora)	Arroz, feijoada leve (feijão preto e pernil), Abobrinha refogada. Salada de cenoura, Laranja lima	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Chuchu refogado	Arroz, feijão, filé de tilápia assada com batata, salada de brócolis com tomate
LANCHE I	Maçã	Melancia	Mamão	Manga	Banana
REFEIÇÃO II	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Suco de polpa Pão com carne moída co molho de cenoura e tomate	Macarrão com carne desfiada ao molho vermelho.

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.

CARDÁPIO MERENDA ESCOLAR

SÃO BENTO DO SAPUCAI - SP

MÊS DE MARÇO DE 2026

INFANTIL PARCIAL E INTEGRAL - ESCOLAS: SÍTIO E QUILOMBO

PARCIAL/ INTEGRAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	02/03/2026	03/03/2026	04/03/2026	05/03/2026	06/03/2026
ENTRADA	Leite com café e biscoito de polvilho	Vitamina de leite com banana e aveia	Leite com cacau 32% e Bolo de banana	Milho verde cozido	Suco de polpa Pão com ovo mexido
REFEIÇÃO I	Arroz, feijão, carne com batata e cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho vermelho, salada de brócolis com tomate	Arroz, feijoada leve (feijão preto com pernil). Virado de abobrinha.. Salada de cenoura. Laranja pera	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Chuchu cozido	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata assada e salada de brócolis
LANCHE I	Maçã	Manga	Mamão	Melancia	Banana
REFEIÇÃO II	Macarrão ao alho e azeite, frango desfiado ao molho de tomate	Suco de polpa, Pão com ovo mexido	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura e tomate	Suco de polpa, Pão com carne moída ao molho de tomate e cenoura	Suco de polpa Quibe de forno.

PARCIAL/ INTEGRAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	09/03/2026	10/03/2026	11/03/2026	12/03/2026	13/03/2026
ENTRADA	Leite com café e biscoito de polvilho	Vitamina de leite com morango e aveia	Leite com cacau 32% e Bolo de laranja	Virado de banana	Suco de polpa Pão com ovo mexido
REFEIÇÃO I	Arroz, feijão, frango desfiado, cenoura cozida. Salada de beterraba	Arroz, feijão, carne moída com vagem. Salada de tomate e pepino	Arroz, feijão preto, pernil acebolado, virado de couve, salada de cenoura. Laranja lima	Arroz, feijão, carne de panela. Purê de mandioquinha. Salada de tomate	Arroz, feijão, filé de tilápia assada com batata, salada de brócolis com tomate
LANCHE I	Mamão	Maçã	Melancia	Manga	Banana
REFEIÇÃO II	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa, Pão com ovo mexido	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Suco de polpa Lanche natural de frango com alface, cenoura e tomate.	Macarrão com carne moída co molho de tomate,

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.

CARDÁPIO MERENDA ESCOLAR

SÃO BENTO DO SAPUCAI - SP

MÊS DE MARÇO DE 2026

INFANTIL PARCIAL E INTEGRAL - ESCOLAS: SÍTIO E QUILOMBO

PARCIAL/ INTEGRAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	16/03/2026	17/03/2026	18/03/2026	19/03/2026	20/03/2026
ENTRADA	Leite com café e biscoito de polvilho	Bebida láctea sabor morango	Leite com cacau 32% e Bolo de cenoura	Banana	Suco de polpa Pão com ovo mexido
REFEIÇÃO I	Arroz, feijão, estrogonofe de frango, batata assada e salada de brócolis	Arroz, feijão preto, pernil desfiado. Couve refogada. Salada de cenoura.	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Abobrinha refogada. Laranja lima	Arroz, feijão, filé de tilápia ao molho vermelho. Salada de brócolis e tomate	Arroz, feijão, carne de panela com cenoura. Salada de chuchu e tomate
LANCHE I	Maçã	Melancia	Manga	Salada de frutas (Banana, laranja, manga e morango)	Mamão
REFEIÇÃO II	Suco de polpa Torta de carne com batata, cenoura, tomate.	Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Pão com pernil desfiado ao molho de tomate	Macarrão ao alho e azeite, frango desfiado ao molho de tomate

PARCIAL/ INTEGRAL	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
	23/03/2026	24/03/2026	24/03/2026	26/03/2026	27/03/2026
ENTRADA	Leite com café e biscoito de polvilho	Milho verde cozido	Leite com cacau 32% e Bolo de chocolate	Virado de banana	Suco de polpa Pão com ovo mexido
REFEIÇÃO I	Arroz, feijão, carne moída com cenoura. Salada de beterraba	Arroz, feijão, frango grelhado. Purê de mandioquinha. Quibebe (abóbora)	Arroz, feijoada leve (feijão preto e pernil), Abobrinha refogada. Salada de cenoura, Laranja lima	Arroz, feijão, salada de ovo com batata e tomate. Chuchu refogado	Arroz, feijão, filé de tilápia assada com batata, salada de brócolis com tomate
LANCHE I	Maçã	Melancia	Mamão	Manga	Banana
REFEIÇÃO II	Suco de polpa Quibe de forno.	Suco de polpa Pão com ovo mexido	Suco de polpa Torta de frango com batata, cenoura, tomate.	Suco de polpa Pão com carne moída co molho de cenoura e tomate	Macarrão com carne desfiada ao molho vermelho.

*O cardápio poderá sofrer alterações de acordo com disponibilidade e controle geral dos alimentos.

CARDÁPIO MERENDA ESCOLAR

SÃO BENTO DO SAPUCAI - SP

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO - ENSINO FUNDAMENTAL - PERÍODO PARCIAL
VALORES DE REFERÊNCIA PARA ENERGIA, MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - V – atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais diárias de energia e macronutrientes, quando ofertadas duas ou mais refeições, para os estudantes matriculados na educação básica, exceto creches em período parcial;

ENSINO FUNDAMENTAL MANHÃ (6 A 10 ANOS)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
RECOMENDAÇÃO	493Kcal	68 a 80	12 a 18	14 a 19
PRESCRIÇÃO	530Kcal	75	22	16
ADEQUAÇÃO	107%	100%	122%	100%

ENSINO FUNDAMENTAL MANHÃ (6 A 10 ANOS)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
RECOMENDAÇÃO	493Kcal	68 a 80	12 a 18	14 a 19
PRESCRIÇÃO	505Kcal	68	21	17
ADEQUAÇÃO	102%	100%	116%	100%

*O horário das refeições é definido de acordo com o cronograma de aulas, sempre respeitando o intervalo de 2h entre as refeições.

*ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I

CARDÁPIO MERENDA ESCOLAR

SÃO BENTO DO SAPUCAI - SP

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO - CRECHE/INFANTIL - PERÍODO PARCIAL

VALORES DE REFERÊNCIA PARA ENERGIA, MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - I – Atender no mínimo 30% (trinta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, duas refeições, para as creches em período parcial;

CRECHE (7 A 11 MESES)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% (VET)	Gorduras (g) 25 a 35% (VET)	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mcg)	Cálcio (mcg)	Ferro (mcg)
RECOMENDAÇÃO	203Kcal	28 a 33	5 a 8	6 a 8	150	15	78	2
PRESCRIÇÃO	203Kcal	31	10	4	100,00	10,00	31%	1,6
ADEQUAÇÃO	100%	100%	125%	100%	66%	66%	39%	80%

CRECHE (1 A 3 ANOS)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% (VET)	Gorduras (g) 25 a 35% (VET)	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mcg)	Cálcio (mcg)	Ferro (mcg)
RECOMENDAÇÃO	304Kcal	42 a 40	8 a 11	8 a 12	63	4	150	1
PRESCRIÇÃO	322Kcal	49	16	7	157,00	13,00	70,00	2,4
ADEQUAÇÃO	105%	100%	145%	87%	249%	325%	46%	240%

PRÉ ESCOLA (4 A 5 ANOS)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
RECOMENDAÇÃO	405Kcal	56 a 66	10 a 15	11 a 16
PRESCRIÇÃO	401Kcal	57	17	12
ADEQUAÇÃO	99%	100%	113%	100%

*ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I

CARDÁPIO MERENDA ESCOLAR

SÃO BENTO DO SAPUCAI - SP

COMPOSIÇÃO DO CARDÁPIO - CRECHE/INFANTIL - PERÍODO INTEGRAL
VALORES DE REFERÊNCIA PARA ENERGIA, MACRONUTRIENTES E MICRONUTRIENTES

Recomendação FNDE (nº 06, de 08 de Maio de 2020):

Art. 18 - II – Atender no mínimo 70% (setenta por cento) das necessidades nutricionais de energia, macronutrientes e micronutrientes prioritários, distribuídas em, no mínimo, três refeições, para as creches em período integral;

CRECHE (7 A 11 MESES)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% (VET)	Gorduras (g) 25 a 35% (VET)	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mcg)	Cálcio (mcg)	Ferro (mcg)
RECOMENDAÇÃO	475Kcal	65 a 77	12 a 18	13 a 18	350	35	120	5
PRESCRIÇÃO	478Kcal	74	21	12	285,00	39,00	100%	3,3
ADEQUAÇÃO	100%	100%	116%	92%	81%	111%	54%	66%

CRECHE (1 A 3 ANOS)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% (VET)	Gorduras (g) 25 a 35% (VET)	Vitaminas		Minerais	
					A (mcg)	C (mcg)	Cálcio (mcg)	Ferro (mcg)
RECOMENDAÇÃO	708Kcal	97 a 115	18 a 27	20 a 28	147	9	350	2
PRESCRIÇÃO	743Kcal	114	27	21	336,00	45,00	228%	4
ADEQUAÇÃO	104%	100%	100%	100%	228%	111%	54%	66%

PRÉ ESCOLA (4 A 5 ANOS)	Energia (kcal)	Carboidrato (g) 55 a 65% VET	Proteínas (g) 10 a 15% VET	Gorduras (g) 15 a 30% do VET
RECOMENDAÇÃO	945Kcal	130 a 157	24 a 35	26 a 37
PRESCRIÇÃO	977Kcal	144	38	29
ADEQUAÇÃO	103%	100%	108%	100%

*ALUNOS COM NECESSIDADES ALIMENTARES ESPECIAIS SERÃO ATENDIDOS CONFORME TABELA ANEXO I



CARDÁPIO MERENDA ESCOLAR

SÃO BENTO DO SAPUCAI - SP

ANEXO I - ALIMENTAÇÃO ESPECIAL

TIPOS DE RESTRIÇÃO	CONDUTAS
ALERGIA À PROTEÍNA DO LEITE	• Não será ofertado leite de vaca (com ou sem lactose); • Será ofertado somente o leite vegetal (coco, aveia, arroz) [Leite, leite com chocolate ou vitamina de frutas]; • O leite de vaca será substituído pelo Leite Vegetal ou água em todas as preparações [purês, bolos, tortas e outros].
ALERGIA À CORANTES OU CONSERVANTES	• Não serão ofertados produtos industrializados que contenham o aditivo; • Em dia de festa, em substituição à salsicha, será ofertado carne ao molho.
ALERGIA À OVOS	• Não será ofertado ovos em geral, omeletes, macarrão com ovos em sua composição ou preparações com ovos [bolos, tortas, dentre outros]; • O macarrão comum será substituído pelo macarrão de arroz (sem glúten e sem ovos); • Os ovos serão substituídos nas preparações culinárias [bolos, tortas, dentre outros] conforme fichas técnicas de preparação.
DIABETES MELLITUS	• Não serão ofertadas preparações com açúcar; • Será estipulado o porcionamento dos alimentos para cada caso.
DOENÇA CELÍACA	• Não serão ofertados alimentos que contenham Glúten sob nenhuma circunstância [trigo, aveia, centeio, malte ou cevada]; • Os alimentos que contenham glúten serão substituídos conforme orientação do nutricionista e conversa com pais; • Cuidado no preparo dos alimentos para evitar contaminação cruzada, conforme Manual; Os utensílios e panelas utilizados no preparo das refeições são exclusivos para este fim; • No dia de pão, será ofertado pão caseiro sem gluten.
INTOLERÂNCIA À LACTOSE	• Será ofertado apenas o Leite Zero Lactose [Leite, leite com chocolate, café com leite, vitamina de frutas]; • Conforme necessidade, após conversa com pais, o leite de vaca comum será substituído pelo Leite Zero Lactose em todas as preparações [purês, bolos, tortas e outros]
PEIXE, CARNE SUÍNA E DEMAIS ALERGIAS ESPECÍFICAS	• Não serão ofertadas preparações com os alergênicos, conforme relação de alunos afixada na cozinha de cada escola;
VEGETARIANO/VEGANO	• Será oferecida 1 porção extra de legume ou verdura + 1 porção extra de leguminosa já presentes no cardápio do dia; • Será oferecido ovo em substituição à carne em caso de aluno ovo lacto vegetariano.