



Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CARDÁPIO DISTRITO DE ANDES - ED. INFANTIL 2 E ENSINO FUNDAMENTAL OUTUBRO/2026

			01/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, BOLO SIMPLES E 1 FRUTA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM BATATA SALADA DE PEPINO LANCHE DA TARDE: PÃO COM OVO SUCO NATURAL LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	02/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA ALMOÇO: MACARRONADA (MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA, FAZER MOLHO IN NATURA E ACRESCENTAR BETERRABA E CENOURA) SALADA DE REPOLHO LANCHE DA TARDE: VITAMINA BOLO SIMPLES LANCHE EXTRA: 1 FRUTA
05/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO E MARGARINA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO CARNE EM CUBOS CENOURA REFOGADA SALADA DE PEPINO LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL, TORTA DE LEGUMES LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	06/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO E MARGARINA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO CABOTIÁ REFOGADA SALADA DE REPOLHO LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL BOLO DE BANANA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	07/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO E REQUEIJÃO CASEIRO ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, POLENTA, CARNE MOÍDA SALADA DE CHUCHU LANCHE DA TARDE: VITAMINA DE FRUTAS PIPOCA 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	08/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO COMM MARGARINA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO PERNIL EM CUBOS ACEBOLADO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE TOMATE LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL PÃO COM CARNE MOÍDA 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	09/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO E REQUEIJÃO CASEIRO ALMOÇO: FEIJÃO GALINHADA SALADA DE BETERRABA LANCHE DA TARDE: LEITE INTEGRAL BOLO DE SIMPLES 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA

12/10 FERIADO NACIONAL	13/10 SUSPENSÃO DAS ATIVIDADES	14/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO FRANGO EM MOLHO COM BATATA SALADA DE ALFACE E TOMATE LANCHE DA TARDE: BOLO DE BANANA VITAMINA DE ABACATE LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	15/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, BOLO SIMPLES E 1 FRUTA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM BATATA SALADA DE PEPINO LANCHE DA TARDE: PÃO COM PERNIL DESFIADO SUCO NATURAL LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	16/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA E 1 FRUTA ALMOÇO: GALINHADA FEIJÃO SALADA DE CHUCHU LANCHE DA TARDE: CANJICA 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA
19/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ACEBOLADO, CENOURA REFOGADA E SALADA DE REPOLHO LANCHE DA TARDE: BOLO SIMPLES VITAMINA DE FRUTAS LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	20/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA E 1 FRUTA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, PERNIL DE PANELA, CABOTIÁ REFOGADA E SALADA DE CHUCHU LANCHE DA TARDE: TORTA DE LEGUMES SUCO NATURAL LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	21/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM LEGUMES SALADA DE TOMATE LANCHE DA TARDE: SALADA DE FRUTAS LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	22/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA E 1 FRUTA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO PEIXE ASSADO COM BATATA SALADA DE BETERRABA LANCHE DA TARDE: PÃO COM FATIADO SUCO NATURAL LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	23/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA ALMOÇO: MACARRONADA (MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA, FAZER MOLHO IN NATURA) SALADA DE PEPINO LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL OMELETE COLORIDO LANCHE EXTRA: 1 FRUTA

26/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM MARGARINA E 1 FRUTA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE EM CUBOS COM LEGUMES SALADA DE REPOLHO LANCHE DA TARDE: PIPOCA SUCO DE FRUTAS LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	27/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO E REQUEIJÃO CASEIRO ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, POLENTA, CARNE MOÍDA SALADA DE CHUCHU LANCHE DA TARDE: VITAMINA DE FRUTAS 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	28/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO E REQUEIJÃO CASEIRO ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM BATATA SALADA DE TOMATE LANCHE DA TARDE: ARROZ DOCE 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	29/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO COM MARGARINA ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO PERNIL EM CUBOS ACEBOLADO ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE TOMATE LANCHE DA TARDE: PÃO COM FRANGO DESFIADO SUCO NATURAL 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	30/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE, PÃO COM REQUEIJÃO CASEIRO E 1 FRUTA ALMOÇO: MACARRONADA (MACARRÃO COM MOLHO DE CARNE MOÍDA, FAZER MOLHO IN NATURA) SALADA DE PEPINO LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL BOLO SIMPLES 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA
---	---	---	--	---

SUGESTÕES DE LANCHES DA TARDE PARA ESCOLAS INTEGRAIS:

- BOLOS SIMPLES
- ARROZ DOCE
- VITAMINA DE FRUTAS
- CANJICA
- SALADA DE FRUTA
- PIZZA DE LIQUIDIFICADOR/ TORTAS SALGADAS
- ROSCAR SIMPLES
- QUIBE DE FORNO (DE LEGUMES OU CARNE)
- GELATINA COLORIDA
- PIPOCA

TODAS AS RECEITAS CITADAS ESTÃO EM NOSSO LIVRO DE RECITAS, CASO SEJA NECESSÁRIO PODE SER SOLICITADO A NUTRICIONISTA.

PORCIONAMENTO POR FAIXA ETÁRIA INTEGRAL/PARCIAL

Faixa etária: 11 a 15 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	300 ml de Leite Integral UHT ou Leite Integral UHT Sem Lactose
	1 colher de sopa de Achiote ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1 fruta ou 1 porção*
ALMOÇO	200 gramas de Arroz
	100 gramas de Feijão
	200 gramas de Frango com Batata
	5 folhas de Alface
	1 Porção de Melão
LANCHE DA TARDE	2 frutas ou 2 porções*
	200 ml de suco de laranja



Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-009 - Cx Postal 361
CNPJ - 45.709.920/0001-11 - Insc. Est. Isenta
BEBEDOURO - Estado de São Paulo
Fone: (17) 3345-9100 - www.bebedouro.sp.gov.br

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO - AV. José Cutral e Junior nº 2420 Jardim Sanderson –
3343-3030/3210

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSIO	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
206,3925	825,57	83,7376	334,9504	42,14287	379,2859	46,51731	6746,511	351,3002	547,7674	10,58415	6879,802	437,3736	8,333997

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721

Faixa etária: 6 a 10 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	150 ml de leite integral UHT ou leite sem lactose ou leite de soja
	1/2 colher de sopa de Acolado ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1/2 fruta ou 1/2 porção*
ALMOÇO	150 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão
	100 gramas de Carne em Cubos com Mandioca
	50 gramas de salada de Repolho
	1/2 Pera
LANCHE DA TARDE	1 frutas ou 1 porções*
	200 ml de suco de laranja
	1 Bolinho

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSI O	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
162,3908	649,5631	52,28236	209,1294	26,75687	240,8118	31,43816	3375,872	244,7851	298,6365	6,820128	5403,123	289,2657	5,892829

Faixa etária: 4 a 5 anos	
CAFÉ DA MANHÃ	150ml de Leite Integral UHT ou Leite Integral UHT Sem Lactose
	1/2 colher de sopa de Achiote ou Cacau 50% ou Cacau 100 %
	1/2 Pão Francês
	1 colher de sobremesa rasa de margarina ou 1 fatia de Queijo
LANCHE DA MANHÃ	1/2 fruta ou 1/2 porção*
	100 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721

AL MOÇO	100 gra mas de Frango com Batata
	5 fol has de Alface

	1 Porção de Melão
LANCHE DA TARDE	2 frutas ou 2 porções*
	200 ml de suco de laranja

CARBOIDRATOS		PROTEÍNA		LÍPIDIO		FIBRA	VIT A	VIT C	CÁLCIO	FERRO	SÓDIO	MAGNÉSI O	ZINCO
GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	GRAMAS	KCAL	G	µg	MG	MG	MG	MG	MG	MG
134,333 3	537,333 1	49,0338 6	196,135 4	23,755 2	213,796 8	30,5639 9	3374,37 2	244,78 01	293,894 8	6,45096 2	4595,0 73	267,5407	5,28682 9

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721

Porcionamento e valores nutricionais Faixa etária: 4 a 5 anos Integral

	Quantidade	Preparação
Café da manhã	120 ml	Leite Integral
	1 unidade	Pão francês
	1 colher de sopa rasa (15 g)	Requeijão caseiro
Almoço	2,5 colheres de sopa (75 g)	Arroz Polido
	2 conchas pequenas (40 g)	Feijão
	2 colheres de sopa (50 g)	Carne moída refogada
	2,5 colheres de sopa (80 g)	Batata
	4 col. de sopa (80 g)	Beterraba
Lanche da tarde	120 ml	Vitamina de Banana
	1 fatia pequena (80 g)	Fruta(Mamão)
	1 fatias pequena (30g)	Bolo simples limão
Jantar	2,5 colheres de sopa (75 g)	Arroz Polido
	2 conchas pequenas (40 g)	Feijão
	3 colheres de sopa (50 g)	Frango
	1 colher de sopa (30 g)	Cenoura
	1 colher de sopa (17 g)	Pepino

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721

ENERGIA Kcal	PROTEÍNA g	LÍPIDIO g	CARBOIDRATOS g	CÁLCIO mg	FERRO mg	VITAMINA A µg	VITAMINA C mg
713	26	19	144	450	8	124	71

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETÍCIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA CRN: 45721