



CARDÁPIO INTEGRAL DISTRITO DE ANDES - NOVEMBRO/ 2025

03/11 CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E REQUEIJÃO CASEIRO *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, OMELETE, ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE BETERRABA LANCHE DA TARDE: VITAMINA DE FRUTAS ROSCA SIMPLES 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	04/11 CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E REQUEIJÃO CASEIRO *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, CUBOS DE PERNIL ACEBOLADO PURÊ DE BATATA SALADA DE TOMATE LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL, PÃO COM CARNE MOÍDA 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	05/11 CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E REQUEIJÃO CASEIRO *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: ARROZ, CARNE DE PANELA, CABOTIÁ REFOGADO SALADA DE REPOLHO LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL TORTA DE LIQUIDIFICADOR (RECHEIO DE LEGUMES) 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	06/11 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E MARGARINA *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ACEBOLADO VAGEM REFOGADA SALADA DE PEPINO LANCHE DA TARDE: VITAMINA DE FRUTAS BOLO DE BANANA ZERO AÇÚCAR 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	07/11 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E REQUEIJÃO CASEIRO *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: MACARRÃO COM MOLHO VERMELHO E CARNE MOÍDA (FAZER COM MOLHO DE TOMATE IN NATURA) SALADA DE CHUCHU LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL PIPOCA 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA
---	--	--	---	--



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 Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

10/11 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E MARGARINA *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO, BATATA DOCE SALADA DE PEPINO LANCHE DA TARDE: VITAMINA DE FRUTAS BOLO DE BANANA ZERO AÇÚCAR 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	11/11 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E REQUEIJÃO CASEIRO *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: MACARRÃO COM MOLHO VERMELHO E CARNE MOÍDA (FAZER COM MOLHO DE TOMATE IN NATURA) SALADA DE CHUCHU LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL PIPOCA 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	12/11 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E REQUEIJÃO CASEIRO *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, PERNIL EM CUBOS, CABOTIÁ REFOGADA SALADA DE TOMATE LANCHE DA TARDE: CANJICA 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	13/11 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E MARGARINA *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, PEIXE ASSADO COM BATATAS SALADA DE TOMATE LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL PÃO COM CARNE MOIDA 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	14/11 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E REQUEIJÃO CASEIRO *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO CARNE DE PANELA CENOURA REFOGADA SALADA DE CHUCHU LANCHE DA TARDE: PIZZA DE LIQUIDIFICADOR (RECHEIO DE FRANGO) 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA
---	---	--	--	--



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 Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

17/11 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E MARGARINA *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, COXA COM SOBRECOPA REFOGADA; PURÊ DE CABOTIÁ SALADA DE TOMATE LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL, PIZZA DE LIQUIDIFICADOR (RECHEIO DE LEGUMES) 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	18/11 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E REQUEIJÃO CASEIRO *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: MACARRÃO COM MOLHO VERMELHO E CARNE MOÍDA (FAZER COM MOLHO DE TOMATE IN NATURA) SALADA DE CHUCHU LANCHE DA TARDE: CANJICA 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	19/11 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E REQUEIJÃO CASEIRO *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, PERNIL EM CUBOS ACEBOLADO, CENOURA REFOGADA SALADA DE BETERRABA LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL BOLO DE BANANA ZERO AÇÚCAR 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	20/11 FERIADO NACIONAL	17/10 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E REQUEIJÃO CASEIRO *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO, ABOBRINHA REFOGADA SALADA DE PEPINO LANCHE DA TARDE: VITAMINA DE FRUTA, ROSCA SIMPLES 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA
--	---	---	--	--



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 Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

24/11 CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E REQUEIJÃO CASEIRO *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, PERNIL ASSADO, CABOTIÁ REFOGADO SALADA DE TOMATE LANCHE DA TARDE: CANJICA 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	25/11 CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E REQUEIJÃO CASEIRO *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE DE PANELA, CHUCHU REFOGADO SALADA DE REPOLHO LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL PIZZA DE ASSADEIRA (RECHEIO DE CARNE) 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	26/11 CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E REQUEIJÃO CASEIRO *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, FRANGO ASSADO COM BATATA SALADA DE BETERRABA LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL BOLO DE BANANA ZERO AÇÚCAR 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	27/11 CAFÉ DA MANHA: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E REQUEIJÃO CASEIRO *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, CARNE MOÍDA REFOGADA, CABOTIÁ REFOGADA E SALADA DE PEPINO LANCHE DA TARDE: SUCO NATURAL PÃO COM FRANGO 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA	28/11 CAFÉ DA MANHÃ: LEITE INTEGRAL, FRUTA, PÃO* E MARGARINA *OPÇÃO: BOLACHA SALGADA OU DOCE ALMOÇO: ARROZ, FEIJÃO, OMELETE DE FORNO, CENOURA REFOGADA SALADA DE ABOBRINHA LANCHE DA TARDE: BOLO DE FUBÁ, VITAMINA DE FRUTAS 1 FRUTA LANCHE EXTRA: 1 FRUTA
--	---	--	---	---

***CARDÁPIO SUJEITO ALTERAÇÕES SEM PRÉVIO AVISO**

**** CASO HAJA CRIANÇAS COM ALERGIA OU QUE NÃO TENHAM CONTATO COM OVO TROCAR POR FRANGO**

***** ESTE CARDÁPIO É COMPOSTO POR CAFÉ DA MANHÃ, ALMOÇO, LANCHE DA TARDE E LANCHE EXTRA.**

****** TODAS AS RECEITAS SUGERIDAS CONSTAM NO LIVRO DE RECEITAS OU NO PRÓPRIO CARDÁPIO.**



RECEITA BOLO DE BANANA ZERO AÇÚCAR

3 OVOS

1 XICARÁ DE AVEIA (FLOCOS OU FARELO OU FARINHA DE AVEIA)

1 XICARÁ DE FARINHA DE TRIGO

1/3 DA XICARÁ DE ÓLEO VEGETAL

3 BANANAS BEM MADURAS

1 COLHER E MEIA DE FERMENTO QUÍMICO

3 COLHERES DE SOPA DE ÁGUA (SE NECESSÁRIO PARA BATER)

MODO DE PREPARO:

BATA TODOS OS INGREDIENTE NO LIQUIDIFICADOR POR 3 MINUTOS, EXCETO O FERMENTO QUÍMICO.

APÓS FICAR UMA MISTURA HOMOGÊNEA , ACRESCENTAR O FERMENTO E MEXER DELICADAMENTE.

ASSAR EM ASSADEIRA REDONDA DE 22 CM DE DIÂMETRO OU RETANGULAR DE 20X30CM POR 40 A 50 MINUTOS.

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

	Quantidade	Preparação
--	-------------------	-------------------



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 Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

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



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 Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

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



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 Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

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

SUGESTÃO DE HORÁRIO

CAFÉ DA MANHÃ 07:30 Hrs

ALMOÇO 10:30-11:00 Hrs

LANCHE DA TARDE 13:00 Hrs

JANTAR 15:30-16:00 Hrs



PER CAPITA EDUCAÇÃO INFANTIL 02			
	ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	GRAMA/ML
BEBÊS	LEITE	0,8 copo	120 ml
	ACHOCOLATADO	1/2 col de sopa	7 g
	VITAMINA DE FRUTA	0,8 copo	120 ml
	SUCO NATURAL	0,8 copo	100 ml
	PÃO	1 unidade	50 g
	BOLO	1 fatia fina	30 gramas
	BOLACHA DOCE	4 unidades	20 g
	BOLACHA SALGADA	4 unidades	20 g
	PIZZA DE ASSADEIRA	1 fatia pequena	45 g
	ROSCA	1 fatia fina	30 gramas
	MARGARINA	1 ponta de faca	5 g
	REQUEIJÃO	0,6 col de sopa	15 g
FRUTAS	ABACATE	1,5 col de sopa	40 g
	ABACAXI	2 fatias pequenas	70 g
	BANANA	1,5 unidade	60 g
	GOIABA	1/4 de unidade	24 g
	LARANJA	1/2 unidade	60 g
	MAÇÃ	1 unidade	80 g
	MAMÃO	1 fatia pequena	80 g



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 Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

MELÃO	2 fatias pequenas	85 g
-------	-------------------	------

MELANCIA	1 fatia pequena	90 g
MANGA	1/2 unidade	60 gramas
MORANGO	4 unidades	50 g
PERA	1/2 unidade	80 g
TANGERINA	2/3 unidade	80 g
UVA	16 unidades	80 g



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 Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

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



PER CAPITA EDUCAÇÃO INFANTIL 02			
	ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	GRAMA/ ML
	FEIJÃO COZIDO	2 conchas pequenas	40 g
	GRÃO DE BICO	2 col de sopa	40 g
	CARNE BOVINA	2,5 col de sopa	50 g
	CARNE DE FRANGO	3 col de sopa	50 g
	CARNE SUÍNA	2 col de sopa	50 g
	PEIXE	2 col de sopa	55 g
	OVO	1 unidade	45 g
	ARROZ COZIDO	4 col de sopa	75 g
	PIPOCA	2 xícaras	20 g
	CANJICA	1/2 canenca	100 g
	SOPA	1 prato fundo	250 g
A C O M P A M	ABÓBORA	1 col de sopa	30 g
	ABOBRINHA	1 col de sopa	30 g
	BATATA	2,5 col de sopa	80 g
	BATATA DOCE	2,5 col de sopa	80 g
	CENOURA	1 col de sopa	30 g

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



Prefeitura Municipal de Bebedouro

Praça José Stamato Sobrinho - nº 45 - CEP 14701-000 - 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 Cutrale Junior nº 2.420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

T O		1 col de sopa	30 g
	VAGEM		

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



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

PER CAPITA EDUCAÇÃO INFANTIL 02

	ALIMENTO	MEDIDA CASEIRA	GRAMA/ML
S A L A D A	BETERRABA	4,5 col de sopa	80 g
	BERINGELA	4,5 col de sopa	80 g
	CHUCHU	2 col de sopa	35 g
	BRÓCOLIS	2,5 col de sopa	50 g
	COUVE-FLOR	2,5 col de sopa	50 g
	TOMATE	4 fatias	25 g
	FOLHAS	2,5 col de sopa	15 g
	REPOLHO/ACELGA	2,5 col de sopa	15 g
	PEPINO	1 col de sopa cheia	17 g

NUTRICIONISTA RESPONSÁVEL: DÉBORA LETICIA 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 Açochoado 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*
	150 gramas de Arroz
	70 gramas de Feijão

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

AL MOÇO	100 gramas de Carne em Cubos com Mandi oqui nha
	50 gramas de salada de Repol ho
	1/2 Pera
LANCHE DA TARDE	1 frutas ou 1 porções*
	200 ml de suco de laranja
	1 Boli nho

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

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO - AV. José Cutrale Junior nº2 420 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
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

Documento assinado digitalmente
 **DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA**
 Data: 01/10/2025 07:30:24-0300
 Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

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

Documento assinado digitalmente
 **DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA**
 Data: 31/10/2025 14:49:17-0300
 Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

CENTRAL DE ALIMENTAÇÃO - AV. José Cutrale Junior nº2 420 Jardim Sanderson – 3343-3030/3210

gov.br Documento assinado digitalmente
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA
Data: 01/10/2025 07:57:56-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

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

gov.br Documento assinado digitalmente
DEBORA LETICIA MACHADO DE MORAIS DA SILVA
Data: 31/10/2025 14:49:17-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>